2008 №3 /57/
МАРТ

ЖУРНАЛ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сныть вам в помощь

Заходите в женский клуб

Анатомия болезни: инфаркт

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 3 (57)
март 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга КАЛИНИНА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Валентин МОСИЧЕВ (ЛОРИ)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПОБОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ! 3

Нина КОРНИЛОВА
НИКОГДА НИКОМУ НЕ ЗАВИДУЙТЕ 4

Александр ГЛЕБКО
ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НАМ ПРЕДЛАГАЮТ 9

Наталия БУШЕВА
ЛИХОРАДКА – ЭТО СИМПТОМ БОЛЕЗНИ 12

Валентин ДУБИН
ВЕРЮ В ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ 17

Александр НЕРОБЕЕВ
ЦЕЛЛЮЛИТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 24

Борис БОЧАРОВ
СО СНЫТЬЮ ВЕСНОЙ НЕ ПРОПАДЕШЬ 32

Надежда КОЗЫМАЕВА
СОХРАНЯЙТЕ ЯСНОСТЬ УМА 39

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 42

Андрей КОЖЕВНИКОВ
ПОКА ИНФАРКТ НЕ ГРЯНУЛ 49

Евгений БРЕХОВ
ХИРУРГ ГОВОРИТ НАЧИСТОТУ 57

Марина МАТВЕЕВА
ГАСТРИТ – ШКОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ 62

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Александр КРЫЛОВ
СЕЙФ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА 68

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 73

Евгений ТАРАСОВ
УЧИМСЯ ССОРИТЬСЯ 82

Владимир КАРПИНСКИЙ
РАССТАНЕМСЯ С СУТУЛОСТЬЮ И ХАНДРОЙ 87

Лариса СЛАВИНА
ПРОДЕЛКИ ГОРМОНА РОСТА 92

Леонид ГРУЗДЕВ
ПРОКАЗА НЫНЕ ИЗЛЕЧИМА 96

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 102

Вячеслав НИКОЛАЕВ
МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ О ПРИРАЩЕНИИ РОССИЙСКОГО НАРОДА 108

Нона ИЛЬЕНКОВА
БУКЕТ ИЗ ЗВЕЗД 112

Влада ДОЛАНОВА-СОЛНЦЕВА
МАМА, ДОРОГАЯ МОЯ МАМА 115

Надежда ГОЛОВКО
ГОРНЫЙ ПЕЙЗАЖ 116

Татьяна СТЕПАНЮК
СОН И ЯВЬ 117

Людмила МОТОРИНА
ВЕЧЕР 118

Орхан Сейфи ОРХОН
ДЕНЬ БЕЗ ВРАНЬЯ 120

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, 261-62-93 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 21.02.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 151 680 экз. Заказ № 479.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ПОБОЛЬШЕ АКТИВНОСТИ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!

Вот и наступила очередная весна. Мы поздравляем всех наших читательниц с традиционным праздником – Международным женским днем. По этому случаю редакция приготовила для вас подарок – первый выпуск «Женского клуба». Нам очень хочется, чтобы этот подарок вам понравился. Поэтому с нетерпением ждем ваших откликов. Судьба будущих выпусков фактически находится в ваших руках. Пишите нам, и вы станете полноправными авторами «Женского клуба». Берите пример с тех, кто присылает свои произведения в наш традиционный «Клуб литераторов». В нынешнем номере опубликовано стихотворение Долановой-Солнцевой «Мама, дорогая моя мама». В своем письме Влада Сергеевна написала: «Я не пассивный читатель – активный. Всячески пропагандирую здоровый образ жизни. По моему совету многие знакомые выписывают ваш журнал, благодарят при встречах. При моем содействии и библиотеки Элисты стали выписывать «Предупреждение», и, как говорят библиотекари, журнал пользуется спросом. Это радует: читателей «Предупреждения», а значит, и поборников здоровья в нашем городе становится все больше». А нас радуют такие активные читательницы. Именно благодаря им число подписчиков журнала в новом году увеличилось почти на две тысячи. Кстати, о подписке. Она продолжается. Если вы не успели подписаться на журнал с января, можете оформить подписку на оставшиеся месяцы первого полугодия 2008 года.

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 14 апреля.

Нина КОРНИЛОВА: НИКОГДА НИКОМУ НЕ ЗАВИДУЙТЕ

Когда заслуженная артистка России Нина Андреевна КОРНИЛОВА выходит на арену цирка, зал долго аплодирует. Вот уже несколько десятилетий Нина Андреевна выступает со слонами, которые за короткое время представления становятся любимцами публики.

Но если бы зрители цирка знали, что обаятельной, моложавой, подтянутой дрессировщице 80 лет, наверное, они аплодировали бы стоя.

– Нина Андреевна, вы пришли работать в цирк, потому что это была ваша мечта?

– Нет, все решил случай. Мне было шестнадцать лет, я училась при Ростовской оперетте в балетной студии, и вдруг мне сказали, что в цирковую программу нужны молодые акробатки-танцовщицы. Я решила попробовать. Так в 1943 году я впервые переступила порог цирка как артистка-дебютантка.

– А о слонах и не думали?

– Нет, конечно. Попасть в аттракцион для рядовой танцовщицы было большим счастьем. Только через год я оказалась в аттракционе Корниловых «Слоны и танцовщицы». Идея его очень оригинальная – гиганты-слоны выступают вместе с хрупкими девушками. В цирке такое «соединение» было сделано впервые. Наш аттракцион в 1944 году получил первую премию на Первом Всесоюзном конкурсе в Москве.

– Я знаю, что «Слоны и танцовщицы» принесли вам не только радость общения с громадными животными, но и личное счастье.

– Да. Как раз в то время я познакомилась со своим будущим мужем Анатолием Корниловым.

– Корниловы – старейшая российская цирковая династия. Расскажите о ней поподробнее.

– В ноябре 2003 года нашей династии исполнилось 100 лет. Этот отсчет ведется по традиции со дня рождения основателя – моего свекра Александра Николаевича Корнилова. Он был потрясающий человек! Влюбился в Марию Ивановну Филатову – представительницу еще одной из старейших цирковых династий России и пришел в цирк в восемнадцать лет, а до этого был простым матросом. Семья Филатовых поставила Александру Корнилову условие, что он должен стать цирковым артистом, тогда и женится на Маше. Корнилов согласился. Филатовы специально наняли ему гувернантку – актрису-немку из Мариинского театра. Она обучала его немецкому языку, хорошим манерам. И Александр Корнилов стал настоящим аристократом. Как он носил фрак – до сих пор в цирке так никто не умеет!

Александр Николаевич работал со многими животными: медведями, верблюдами, удавами, тиграми, львами. Но сердце свое отдал слонам. Я этому выбору абсолютно не удивляюсь.

– Почему?

– Он считал их самыми высокоинтеллектуальными животными, самыми способными и нераскрытыми для дрессуры. Я тоже слонов обожаю, они редкие умницы! Прекрасно понимают человеческую речь. Прошу слониху: «Подвинься поближе», и она ползет без всяких понуканий. Если что не так, говорю ей с укором: «Ай-яй-яй!» А слониха потупит глазки, ресницы опустит, соглашается, мол, да, провинилась.

– Любовь к слонам сразу и навсегда пронзила ваше сердце?

– Нет, все настоящее приходит постепенно. Когда девушкой я начала работать в аттракционе Корниловых «Слоны и танцовщицы», на одном представлении слон Сиам кинул меня в зрительный зал. Это был настоящий позор! Я хотела навсегда убежать из цирка. Но Мария Ивановна Корнилова уговорила остаться. Потом я вышла замуж за ее сына Анатолия. Через некоторое время начала работать со слонами уже как дрессировщица. Мы с мужем сделали свой аттракцион «На слонах вокруг света», с которым объездили всю страну и многие страны мира. Потом передали этот аттракцион дочке Тае. Сейчас со мной работают Герда и Претти – просто уникальные слонихи!

– Какие их отличительные черты?

– Герда и Претти – дружные, всегда заботятся друг о друге, они очень нежные животные. И ревнивые, как дети: если одну приласкала, надо и вторую. От обиды могут даже заплакать! Кстати, если бы не эти слоны, я давно бы была пенсионеркой.

– Как Герда и Претти помогли вам остаться в цирке?

– Когда пришел пенсионный возраст, мы с мужем на пенсию ушли, а свой аттракцион «На слонах вокруг света» передали детям. Я не работала семь лет. Мой муж Анатолий умер. А детям прислали двухлетних слоников из Бирмы, и ребята уговорили меня сделать с ними бенефис на семидесятилетие. «Мама, – говорили они, – ты должна поддержать династию Корниловых». И я уступила. Год репетировала, как заведенная, каждый день! А сейчас просто не представляю себя без своих малышек – Герды и Претти.

Я живой человек и, бывает, прихожу на репетицию не в самом бодром состоянии. Но пообщаюсь со слонами, и ус-

талость, раздражение куда-то уходят. Слоны так заряжают положительными эмоциями!

– Вы их балуете?

– Конечно! Всегда присутствую, когда они едят. За день каждая из слоних съедает по 100 кг. Сюда входят и 30 кг сена, и 8 кг хлеба. Очень любят мои любимицы овощи, особенно морковку, но и от других даров сада и огорода не отказываются: с удовольствием кушают свеклу, баклажаны, огурцы, арбузы, дыни... Кстати, разные каши наворачивают с аппетитом, особенно жалуют овсянку.

– Есть у ваших слонов любимое лакомство?

– Березовые веники! Да-да, не удивляйтесь, слоны же травоядные. Летом мы их выводим попастись на природу.

– Что умеют делать ваши слоны?

– Мои слоники умеют делать такие трюки, которые вы не увидите нигде в мире: танцуют, играют на губной гармошке, делают стойки на передних и задних лапах, разные пирамиды, прыжки. Могут вместе катиться на бочке, перебирая лапами. Это очень непростой трюк. Некоторые стойки мы отрабатываем по году.

– Нина Андреевна, вы такая энергичная, лучистая. Глядя на вас, не подумаешь, что вы пенсионного возраста.

– Тайн нет, все просто: утренняя зарядка, контрастный душ, поменьше кушать и побольше двигаться. Да и слоны дают мне потрясающий эмоциональный настрой!

– Может быть, вы знаете некий эликсир молодости или владеете каким-либо секретом долголетия?

– Нет-нет! Это все поэзия! Зарядку я делаю всю жизнь. Раньше это были занятия хореографией, потом прибавилась растяжка, а лет пятнадцать назад я освоила систему японского врачевателя Ниши. Она очень простая, но удивительно эффективная. Всем советую попробовать заниматься по системе Ниши.

– Расскажите, как вам помогла эта система.

– Например, в системе Ниши есть упражнение, которое потрясающе действует на сердце. Для того чтобы оно хорошо функционировало, должны работать капилляры. Очень много их проходит в руках и ногах. Так вот, надо лечь на спину, поднять руки и ноги вверх и две минуты трясти ими по воз-

можности довольно быстро. В этот момент кровь начинает поступать к сердцу, и оно оздоравливается! Когда-то давно у меня была стенокардия. После того как я начала делать это и другие упражнения, я забыла, где вообще сердце находится.

– Какие еще проблемы, связанные со здоровьем, помогла решить вам система упражнений Ниши?

– Все те, кто занимается по Ниши, не набирают лишний вес. У меня была приятельница довольно полной комплекции. Я советовала ей: «Делай зарядку, она тебе поможет обрести форму». А приятельница отвечала: «Доживешь до моих шестидесяти, я на тебя посмотрю, как ты будешь выполнять упражнения». Так я зарядку и в семьдесят делала, и сейчас, в восемьдесят, тоже. По часу каждый день.

– После зарядки следует контрастный душ?

– Естественно. Каждое утро, где бы я ни находилась, делаю обтирание жесткими рукавицами и принимаю контрастный душ.

– Нина Андреевна, какую диету вы соблюдаете?

– Специальной диеты у меня нет. Есть правило – не переедать. Я ем абсолютно все – и сладкое, и мучное. Уже много лет держу один и тот же вес. После зарядки и душа я беру геркулес, завариваю его кипятком, натираю туда яблоко, морковь, тыкву, банан и мед. Это мой завтрак. Перед этим пью сок. Потом через какое-то время выпиваю чашечку кофе с молоком, съедаю бутерброд. Днем обязательно ем первое – суп, борщ или щи, чтобы не было гастрита. Но главное, чтобы все было в меру.

– Видимо, у вас есть еще секреты быть красивой, энергичной и здоровой?

– Вы меня пытаете, и я вот в чем признаюсь. У меня нет врагов. Завистники, может быть, есть, но я про них не знаю. Ко всем людям я стараюсь относиться с любовью и обращаю внимание только на их положительные качества. Никогда никого не осуждаю, никогда никому не завидую. Зависть – страшное чувство, прежде всего для того, кто завидует! Оно разрушает и портит жизнь. Поэтому, если хотите прожить без болезней, никому и никогда не завидуйте.

Беседу вела Ирина АНДРИАНОВА.

ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ НАМ ПРЕДЛАГАЮТ

Эпоха недоразвитого капитализма породила в нашем Отечестве не только миллионные тиражи пиратских видеозаписей голливудских фильмов, продажу метилового спирта под маркой французского коньяка, но и еще одно криминальное явление – аптечный бум контрафактных лекарственных препаратов.

Нельзя сказать, что в годы советской власти лекарства, выпускавшиеся в СССР, хоть в чем-то отличались от своих зарубежных собратьев в лучшую сторону. Отечественные препараты, как правило, были менее эффективны, хуже очищены от примесей, имели массу побочных действий на организм, а, кроме того, многие из них морально устарели на десятки лет. Однако не привыкшие к лучшему советские граждане обходились тем, что им предлагал Минздрав, и даже в самые трудные времена всеобщего дефицита в аптеке можно было купить банальный аспирин, а услужливые фармацевты за известную мзду были готовы предложить из-под прилавка и дефицитные импортные средства.

Времена изменились, и сегодня на каждом углу всевозможные аптечные киоски ломятся от изобилия лекарственных препаратов, а фармацевтический бизнес по своим доходам стоит в первых рядах лидеров рынка наряду с торговлей наркотиками, оружием, алкоголем и табаком... Если в 2003 году объем российского фармацевтического рынка оценивался в 2,5 миллиарда долларов, то уже через год он достиг 3,5 миллиарда.

По оценкам специалистов, до 45 процентов лекарственных препаратов, продаваемых населению в аптеках, являются или фальсифицированными, или не соответствующими современным медицинским требованиям. С 1998 по 2006 год число фальсифицированных лекарств выросло в десятки раз. Если еще лет пять-шесть назад большая часть подделок поставлялась в Россию из Индии и Китая, то ныне почти 60 процентов «нелегалов» – отечественного производства. Причем перемена мест рождения отнюдь не благотворно сказалась на качестве товара.

По информации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 42 процента подделок приходится на антибиотики. Но и здесь мы стремимся оказаться «впереди планеты всей»: по данным Минздрава, число фальсифицированных антибиотиков в России достигает от 47 до 50 процентов. На почетном втором месте – гормональные препараты – 11 процентов. Третье место разделили лекарства, улучшающие функции желудочно-кишечного тракта, противогрибковые средства и анальгетики. Особенно опасны подделки снотворных и седативных препаратов, использование которых нередко представляет прямую угрозу для жизни.

Но даже если в аптечной продаже предлагается не откровенная подделка, изготовленная на подпольной фабрике, у покупателя нет никакой гарантии, что он приобретает действенное лекарство, а не его ухудшенный аналог.

Для различия этих двух подчас совершенно не совпадающих по терапевтическому действию медикаментов специалисты пользуются терминами «брэнд» – подлинник, оригинальный препарат – и «дженерик» – его незаконнорожденный братец.

Практика показывает, что нередко даже врачи не могут отличить первый от второго в длинном списке коммерческих названий. В идеале дженерик является препаратом, обладающим доказанной терапевтической взаимозаменяемостью с оригинальным лекарством, однако на практике говорить о такой взаимозаменяемости брэнда и дженерика нереально.

Один из самых распространенных видов обмана покупа-

теля – продажа лекарства-пустышки. Ничто не ново под луной, и в медицине с незапамятных времен существовало словечко «плацебо» – так врачи называли лекарства-пустышки, которые давались пациенту, чтобы заставить его отвыкнуть от большой дозы сильнодействующего препарата, или в случаях, когда врач считал назначение какого-либо лекарства нецелесообразным, а больной настаивал на его применении. Однако совсем иное дело, когда вас заведомо обманывают в корыстных целях и вместо эффективного сердечного препарата подсовывают крахмал или леденец, ведь в такой ситуации речь может идти о жизни человека.

Недавно показательный случай произошел в подмосковном Серпухове, где мошенник под видом импортного сердечного лекарства продавал за немалые деньги... копеечное слабительное. Эффект оказался поразительным, но совсем не того рода, какого ожидали люди, принявшие злополучные таблетки.

Чтобы хоть в какой-то степени застраховаться от лекарственных подделок, необходимо соблюдать три важнейших правила.

Правило № 1. *Никогда не покупайте лекарства у незнакомых людей «по случаю», избегайте сомнительных аптечных киосков на станциях, в переходах, на торговых рынках.*

Правило № 2. *Приобретать лекарства необходимо в аптеках, обладающих лицензиями, которые должны быть представлены на видном месте в торговом зале.*

Правило № 3. *Купив лекарство, внимательно осмотрите упаковку – нет ли признаков того, что ее уже вскрывали. Прочитайте инструкцию, а в случае сомнений потребуйте, чтобы руководитель аптеки лично рассеял их.*

Александр ГЛЕБКО,
кандидат медицинских наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Больные принимают те лекарства, что выписывают. Здоровые – те, что рекламируют.

ЛИХОРАДКА – ЭТО СИМПТОМ БОЛЕЗНИ

Годы эволюции подарили человеку важное свойство – поддерживать температуру тела на постоянном уровне, независимо от условий окружающей среды и меняющегося климата. + 36,6°С – это число считается нормальной температурной единицей организма. А что делать, если столбик медицинского термометра пополз вверх и пересек «красную черту» (+37°С)? Об этом рассказывает врач высшей категории Наталия Сергеевна БУШЕВА.

Нет ничего более непостоянного в организме, чем его температура. Она зависит от условий окружающей среды, от активности самого человека, его эмоций, приема пищи, времени суток, состояния сна или бодрствования. Еще Авиценна писал: «К согревающим причинам относятся движения довольно сильные и частые, горячая пища, горячие лекарства, баня, разогревающая работа, гнев в любом случае, горе, когда оно не чрезмерно».

Да и температура тела человека в подмышечной впадине, традиционном месте измерения, колеблется в течение суток на один градус. Максимальная температура наблюдается в 4 -6 часов вечера, минимальная в 3-4 часа утра, являя собой суточный ритм биологических часов организма, который связан, в частности, с вращением Земли. На ритм суточных температурных изменений накладываются другие ритмы с более продолжительными периодами. У женщин, скажем, это ритм менструального цикла, где меняющаяся температура свидетельствует об уровне половых гормонов.

Во время интенсивной работы температура тела может

повыситься на 1-2 градуса! Она нестабильна у детей во время активных игр на свежем воздухе или во время еды. У пожилых людей нормальная температура может опускаться до 35°С: при старении организма снижается обмен веществ, и индивид перестраивается на более низкий температурный уровень.

Температура тела реагирует на условия среды, которая может вызвать солнечный или тепловой удар. Такое случается в жарком влажном климате, когда уменьшается способность потоотделения, а вместе с тем и возможность отдать избыток тепла с потом.

Все эти температурные колебания происходят в организме здорового человека. И в то же время лихорадка (повышение температуры тела выше 37-38°С) – самый верный признак болезни.

Если повышение температуры вызвано заболеванием, нарушается деятельность всех органов и систем организма, срываются его компенсаторные возможности. У больного учащаются пульс и дыхание, понижается артериальное давление, появляются слабость, разбитость, головная боль, сухость и неприятные ощущения во рту, жажда, отсутствует аппетит. При высокой температуре повышается обмен веществ, а так как есть совсем не хочется, то больные теряют в весе.

Быстрое и сильное повышение температуры обычно сопровождается ознобом, который может длиться от нескольких минут до часа, редко дольше. При ознобе кровеносные сосуды резко сужаются, появляется «гусиная кожа», ногтевые ложа становятся синюшными. Больной мерзнет, не помогают грелки и кипы одеял, он дрожит, трясется, зубы начинают стучать... Озноб сменяется ощущением жара. Затем температура падает, и больной покрывается обильным потом. Такие состояния очень изматывают.

Почему же при заболевании повышается температура? Откуда она берется? Чаще всего – это ответ организма на агрессию и внедрение в него чужеродных микробов и вирусов. Токсины и ядовитые вещества, которые выделяют «пришельцы», попадают с кровью в гипоталамический центр тер-

морегуляции. И организм пытается остановить болезнь, повышая температуру в надежде на то, что новый режим погубит агрессора: белки, из которых тот состоит, не выдержат нагревания. Это не совсем безразлично для самого хозяина – больного человека, но что делать, если в доме чужой? Все средства хороши. И тогда ртутный столбик на термометре ползет все выше и выше – 37... 38... 39°С.

Температура 42°С считается предельной: выше нее не выдерживают и начинают гибнуть собственные белки организма, возникают тяжелые поражения головного мозга, нарушается ориентация, появляются бред, судороги, отек мозга, потеря сознания. Ситуация становится опасной для жизни.

Лихорадка – это симптом болезни. Попытаемся обозначить группы заболеваний, имеющих этот грозный симптом. Основная и наиболее значительная группа болезней – это откровенные инфекции. От ОРЗ и гриппа до малярии, гепатита и пищевых отравлений. Редкая инфекция (например, холера, ботулизм) течет без температурной реакции. Вместе с лихорадкой одновременно, позже или раньше, появляются и другие признаки болезни. Чаще всего инфекция начинается именно с повышения температуры, а уже затем, через несколько часов или суток, возникают другие симптомы болезни. Так, при скарлатине через 12–24 часа от повышения температуры появляется характерная сыпь; при отравлении – через 3-6 часов боли в животе, тошнота и расстройство стула, понос; при гепатите – на 7-й день болезни желтуха.

Банальные инфекции (ОРЗ, грипп, аденовирусная и риновирусные инфекции, парагрипп) редко повышают температуру более чем на 3–4 дня. Длительно продолжающаяся лихорадка – это симптом уже более серьезной инфекции: сыпного и брюшного тифа, энцефалита, кори, мононуклеоза, чумы, полиомиелита...

Если к повышенной температуре присоединяются кашель и боли в грудной клетке, можно заподозрить воспаление легких. Боли в пояснице в сочетании с подъемами температуры, сопровождающиеся сильным ознобом, мутным цветом мочи, позволяют диагностировать воспаление почечных лоханок – пиелонефрит. Боли в правом подреберье, появляющиеся

вместе с температурой, тошнота, рвота, горечь во рту свидетельствуют об обострении желчекаменной болезни.

Поставить диагноз при лихорадке помогают лабораторные и инструментальные методы обследования. Рентген легких выявляет туберкулез и онкологические заболевания, которые при распаде легочной ткани дают повышения температуры тела, причем иногда очень значительные. Анализ крови дает возможность диагностировать болезни крови – лейкозы, либо заподозрить скрытый и пока не выявленный воспалительный процесс в организме. УЗИ органов брюшной полости и почек определяет онкологические заболевания, а также абсцессы и гнойники этой области, активные циррозы печени, проявляющиеся выраженной температурной реакцией в результате гибели печеночных клеток. ЭКГ может помочь установить безболевую форму инфаркта миокарда, который в первые часы повышает температуру...

Иногда нарушение регуляции температуры тела вызвано эмоциональными факторами. Такое чаще встречается у неуравновешенных или усталых женщин молодого возраста. Эти вегетативные неврозы проявляются повышением температуры до 38°С и выше. Одновременно может понижаться артериальное давление. Лицо краснеет даже при небольшом волнении. Традиционное лечение антибиотиками и жаропонижающими препаратами (аспирином, парацетамолом) не снижает температуру, а вот успокоительные средства помогают.

Возможны умеренные температурные колебания и при болезнях щитовидной железы – они связаны с повышением функции ее гормонов. Болезнь можно дифференцировать по блеску глаз, некоторой пучеглазости больного, умеренному похудению, а также изменениям щитовидной железы, которые выявляют ультразвуком, радиоизотопными методами и исследованиями крови.

Иногда лихорадка является симптомом непереносимости лекарственных препаратов. Она появляется на 7–10-й день лечения антибиотиками и сульфаниламидами, мочегонными (диакарб, гипотиазид) и антиаритмическими средствами

(хинидин, новокаинамид). Как только отменяют эти лекарства, температура нормализуется.

Как же бороться с лихорадкой, если еще неизвестна причина? При повышении температуры мы рекомендуем начинать с обильного питья – до 1,5–2 литров в сутки. Жидкость разжижает токсины, способствует потоотделению, тем самым снижая температуру. Это может быть горячий чай с лимоном, малиной или медом, боржоми, теплое молоко, морс из клюквы, черной смородины, брусники.

Не спешите глотать таблетки! Попробуйте обойтись домашними средствами, которые при своей эффективности не содержат «зловредной» химии. При насморке следует пропитать соком репчатого лука марлевый или ватный тампон и нюхать его 2-3 раза в день. При кашле и бронхите смешать сок лука с небольшим количеством жидкого меда и принимать по чайной ложке перед едой. Если при температуре мучает еще и сильный кашель– помогают вареные или печеные груши. Грушевый же отвар очень эффективен в виде примочек при головных болях. При кашле и охриплости голоса весьма эффективен отвар изюма с небольшим количеством лукового сока. Водный настой листьев винограда рекомендуется для полоскания горла при ангине.

2,5 кг зелени петрушки пропустите через мясорубку и выжмите сок. В этот сок вылить 150 г водки, смешать. Принять 2 раза натощак (утром и перед сном) по 100 мл. На следующее утро выпить еще 100 мл. После этого лихорадка обычно прекращается.

25 г шишек хмеля залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 50 мл в течение 3 дней. Настой принимают, лежа в постели, в тепле.

Ну а если вокруг вас все болеют гриппом, не стоит задерживаться с приемом противовирусных препаратов: ремантадина, дибазола, оксалиновой мази в нос и конечно же витаминов группы В и С. Если же температура все ползет вверх, следует принять один из жаропонижающих препаратов: аспирин, парацетамол, панадол...

Главное – не упустить момент, найти причину болезни.

Записала Людмила ЗОЛОТОВА.

ВАЛЕНТИН ДУБИН: ВЕРЮ В ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Валентину Ивановичу ДУБИНУ 72 года. Большую часть своей жизни он посвятил армии. Служил в Ракетных войсках стратегического назначения. Прошел путь от рядового до генерала. Так получилось, что на военной службе потерял здоровье. Начал поиски: как его вернуть? Вот об этих поисках и о том, как они в итоге привели к увлечению натуропатией, Валентин Иванович рассказывает сегодня, отвечая на вопросы нашего корреспондента.

– Я не собирался становиться профессиональным военным. Был призван, как все, в армию, служил. Ну а потом ребята-однополчане поехали в училище поступать. Я с ними увязался просто из любопытства. И, как говорится, за компанию тоже поступил. Вышел лейтенантом. Служил в Грузии, Томске, под Владимиром, в Белой Церкви под Киевом, в Воронежской области... Затем – военная академия. Окончил ее – уехал за Урал. Потом – в Саратовскую область. Завершал службу в Подмосковье. Тут меня решили посадить на самолет. Конечно, не за штурвал. Это была такая штабная лаборатория, где я, летая, выполнял боевую задачу. Во время этих полетов я и подорвал довольно сильно свое здоровье: у меня расшатались нервы, появилась бессонница, забарахлили желудок, кишечник, стало пошаливать сердечко. Из армии уволился с формулировкой: не годен к военной службе. Было мне тогда 48 лет.

Вот и размышлял: что мне делать, куда податься? Жить-

то надо! Проблема здоровья стала, можно сказать, стержневой. Окончил двухгодичный университет при московском бассейне «Чайка» и, защитив диплом, стал инструктором-методистом лечебной физкультуры. Начал искать встреч с людьми, которые занимались народной медициной, нетрадиционными методами оздоровления.

Это было мне особенно важно потому, что тяжело заболела первая моя жена – у нее обнаружили рак. Спасти ее, увы, не удалось, но, применяя народные методы лечения, мы продлили ей жизнь на целых пять лет. По профессии она была фармацевтом и слишком доверяла таблеткам, официальной медицине. А я к тому времени разуверился в возможностях традиционной медицины и продолжал искать другие варианты. Наконец пришел в Институт натуропатии. И понял, что оказался на месте, нашел, что искал. Мне интересно было изучить то, что уже было здесь наработано, многое пришлось испробовать на себе и идти дальше. Теперь я ведущий научный сотрудник этого института.

– Пожалуйста, подробней о том, что такое натуропатия и что это за институт?

– Натуропатия – учение в медицине, которое занимается естественными методами лечения и оздоровления. То есть при лечении того или иного заболевания не используются химические, искусственно созданные препараты.

Что находится в арсенале натуропатии? Проверенные столетиями народные методы лечения, травы, растительная пища, ну и конечно же наши вечные врачеватели – солнце, воздух и вода. Все это помогает человеческому организму избавиться от шлаков, ядов, токсинов и прочих отходов жизнедеятельности, которые с годами накапливаются в нем в результате неправильного образа жизни, несбалансированного питания, вызваны ухудшением жизненной среды, стрессами, а также чрезмерным увлечением медикаментозными (химическими) методами лечения. Загрязнение организма, как мы считаем, и является причиной большинства болезней. Это, можно сказать, первый постулат натуропатии.

Второй постулат состоит в утверждении, что острые заболевания вызваны не чем иным, как стремлением организ-

ма освободиться от шлаков, ядов и токсинов, препятствующих его нормальной деятельности. И третий постулат – вера в то, что в человеке от рождения заложены огромные возможности самоизлечения, все системы нашего организма всегда будут стремиться очиститься, победить болезнь, восстановить равновесие. И если при этом ему помочь, то будет очень хорошо.

Из собранных ими же трав натуропаты сами готовят себе отвары, настои, настойки. И мы, сотрудники института, летом часто отправляемся в лес, на поляны, пролески собирать лекарственные травы. Они ведь вокруг нас. Выйдите за околицу, за ограду садового участка и вы сразу их обнаружите.

Натуропаты для лечения заболеваний готовят свежие овощные, фруктовые и зеленные соки, используют мед и его продукты, яблочный уксус, пиявки и урину. Занимаются гимнастикой, бегом, ходьбой, делают массаж, соблюдают посты. Очень полезна гидротерапия: клизмы, промывание кишечника, прием минеральной воды, так называемые «залмановские» ванны.

Если говорить о воде, то водопроводная вода часто становится причиной очень многих заболеваний. Но самое неприятное: люди не догадываются, что у многих из них болезни – из-за употребления неочищенной воды. А те, кто имеет водоочистители, должны знать, что идеальных фильтров пока не существует. Натуропаты предлагают потреблять только очищенную воду: талую или кремниевую. Ибо даже родниковая вода бывает с вредными примесями.

Большое внимание натуропаты уделяют питанию. Оно должно быть не только сбалансированным, но и содержать ежедневно не менее половины или примерно 700 г растительной пищи. Кроме того, натуропаты не рекомендуют потреблять рафинированные продукты и продукты, содержащие консерванты, наполнители, ароматизаторы, насыщенные жиры, гидрогенизированные масла и пищевые добавки.

Натуропатия популярна во многих странах. На принципы естественных методов лечения опираются врачи-натуропаты Америки, Англии, Германии, Чехии...

– А чем непосредственно занимается Институт натуропатии?

– Это объединение, являющееся общественной организацией. Его еще называют народным институтом. Основателем и первым президентом был Валентин Николаевич Сергеев – кандидат медицинских наук, который многие годы проработал в санаторно-курортных учреждениях. Он объединил группу специалистов, сперва это были дипломированные ученые, к которым затем присоединились и медики-практики. Они занялись изучением, обобщением, разработкой, апробацией и внедрением в практику эффективных, доступных и безопасных методов лечебной физкультуры, фитотерапии, рефлексотерапии, способов закаливания и других средств, которые предоставляет нам сама природа, а также народная медицина, как российская, так и других стран, в том числе и народов Востока. Исследуем мы также вопросы взаимодействия этих методов.

У института несколько филиалов: в Костроме, Истре, Ногинске, Дедовске, Геленджике, Ярославле, Ялте, Пензе... Филиалы помимо общих решают специфические для каждого региона задачи. Нашему филиалу в подмосковном Одинцове было поручено разработать программу долгожительства. И вот уже почти десять лет мы этим занимаемся. Кто это – мы? Группа энтузиастов, медиков и практиков, которые выполняют эту работу постоянно и, разумеется, в свое свободное время. Осуществляем наблюдения за образом жизни долгожителей, как бы ведем их по жизни, следим за состоянием их здоровья. Обобщаем данные. В процессе наших наблюдений обнаружилось, например, что люди, дожившие до преклонного возраста, редко используют достижения современной медицинской науки, а пользуются в основном дедовскими методами и средствами, знание которых перешло к ним от родителей.

Выяснили мы и другое: многие важные, на наш взгляд, стимулы долгожительства ими не использовались или были задействованы не в полной мере. Какие, например? Ну, скажем, расслабление мышечной системы, закаливание психики, позитивное мышление, управление сознанием, исполь-

зование биостимуляторов и адаптогенов, труд и хобби, имеющие творческую направленность... Никак не учитывалось влияние на организм жизненных и биологических ритмов, не использовались методики насыщения человеческого тела жизнетворной космической энергией. Редко применяется очищение организма, например, печени, почек, суставов, крови... То есть для продления жизни человека существует немало резервов. Сейчас разработанная нами программа долгожительства находится, можно сказать, на выходе. Она состоит из 15 частей, своего рода ступеней, шагая по которым, человек должен двигаться к вершинам долголетия.

– Но есть, видимо, и более ощутимые итоги деятельности института?

– Что имеется в виду? То, что можно пощупать, подержать в руках? Или реальные результаты, положительно влияющие на здоровье людей? Вот, скажем, у нас создан препарат «антивирус», о назначении которого можно судить, исходя из его названия. Он убивает вирусы. Препарат естественного происхождения – создан на основе всем известной травы таволги, ее еще называют лабазником. Препарат прошел клинические и химико-физиологические исследования. С помощью «антивируса» простудные заболевания, если их вовремя распознать, можно вылечить за один-два дня, тогда как официальная медицина отводит на это семь дней – неделю.

Успешно препарат лечит герпес – лицевой и даже генитальный за два-три дня. А при традиционных способах лечения люди мучаются им гораздо дольше. Хотя, как известно, герпес окончательно не излечивается, его лишь на время удается «усмирить», и при благоприятных для него условиях он может вновь «подать голос». А «антивирусом» его можно заглушить аж на полгода, на год.

Лечит «антивирус» и опоясывающий лишай. Это такое неприятное заболевание, от которого аллопатическая медицина избавляет человека месяцами. А у нас на это уходит десять дней. Но мы рекомендуем после снятия острого периода болезни принимать препарат еще не менее 3 дней.

Настойка готовится на 20-процентном спирте или водке,

разведенной пополам с водой. Берется 20 г цветков таволги и 5 г цветков календулы. Смесь помещаем в бутылку с завинчивающейся пробкой и ставим в кастрюлю с горячей (примерно 90 градусов) водой на 1 час, сменив через 30 минут остывающую воду. Затем препарат охлаждаем до комнатной температуры, процеживаем и пьем по 2,5 ч. ложки перед завтраком, обедом и перед сном: 3 дня при – ОРВИ, 5 – при герпесе и 10 дней – при опоясывающем лишае. При герпесе, кроме того, проводится трехразовое (после приема пищи) смазывание мест высыпаний. Кстати, герпес вылечивается за 1 день, если вы своевременно начали лечение, почувствовав характерный для высыпаний при герпесе зуд. Сразу же с помощью ватного тампона смажьте больное место. В этом случае высыпаний может не быть вообще. Особенно это ценно при генитальном герпесе.

– Что из натуропатии вы используете для себя?

– Я горячий сторонник принципов натуропатии и многие методики и препараты из ее арсенала применяю на практике. Сегодня, скажем, я пользуюсь одной методикой, а еще пять у меня на очереди. Особенно люблю очищение организма по йоговской методике «Шанк-прокшалана». В чем она заключается? Берем трехлитровую банку с водой, насыпаем туда три столовые ложки соли. И пьем – с утра натощак – по стакану этого солевого раствора через каждые 15 минут. При этом после каждого выпитого стакана необходимо выполнить ряд простых упражнений, чтобы раствор прошел из желудка в кишечник. Причем завершаем процедуру (необязательно все три литра выпивать) тогда, когда конечным продуктом будет только одна вода. При этом полностью очистится желудочно-кишечный тракт. Очень эффективная процедура! Чем она хороша? Очищаются нервы пищеварительного тракта, повышается иммунитет, и организм, как утверждают йоги, насыщается здоровьем и силой. На днях эта процедура даже зубную боль у меня сняла! Это чисто йоговский рецепт. А можно готовить для той же цели свекольно-апельсиновый напиток. Он намного приятнее чистого соляного раствора.

– А какие физические упражнения применяете?

– Утренняя зарядка для меня обязательна – не менее трид-

цати минут. Упражнений знаю множество. От них я заряжаюсь бодростью, свежестью, активностью на весь предстоящий день. Особенно мне нравится виброгимнастика, предложенная в свое время академиком А.А.Микулиным. Это довольно простое упражнение, которое могут выполнять даже те люди, кому противопоказаны бег и быстрая ходьба. Необходимо подняться на носках так, чтобы каблуки оторвались от поверхности всего на один сантиметр, и резко опуститься на пол. При этом ты испытываешь удар, сотрясение, при котором точно так же, как при беге и ходьбе, в венах благодаря клапанам кровь получает дополнительный импульс для движения вверх. Такое сотрясение необходимо делать не спеша, не чаще одного раза в секунду. После тридцати таких сотрясений надо сделать на 5-10 секунд перерыв. И затем упражнение столько же раз повторить. В течение дня я стараюсь делать эту процедуру до 3-5 раз. Особенно полезна виброгимнастика людям, которым по условиям работы приходится подолгу стоять или сидеть. Встряхивание организма – эффективное средство профилактики и даже лечения ряда болезней внутренних органов, в том числе профилактики тромбофлебита и даже инфаркта.

В заключение подчеркну, что средства народной медицины – это не таблетка: проглотил – и жди облегчения. Народная медицина заставляет человека трудиться во имя своего здоровья.

Этот труд и сегодня дает мне возможность чувствовать себя хорошо, в полную силу работать на садово-огородном участке в 15 соток. А в свободное время заниматься творческим трудом. Много читать, работать на компьютере, проводить испытания тех или иных оздоровительных методик.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

«ПР»: Если вас заинтересовали методы лечения и оздоровления, которыми занимается натуропатия, пишите нам. Валентин Иванович Дубин и его коллеги ответят на ваши вопросы, посоветуют, как избавиться в домашних условиях от того или иного недуга. Напоминаем наш адрес: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»).

ЦЕЛЛЮЛИТ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Рано или поздно почти у каждой женщины появляется «апельсиновая корка» – целлюлит. От него одинаково страдают худые и полные, ленивые и гиперактивные, молодые и старые... Целлюлит не только портит внешний вид и настроение. Он вызывает боли в суставах и спине, чувство тяжести в нижних конечностях, повышенную зябкость, ломкость сосудов.

Наверное, поэтому в редакционной почте так много вопросов о причинах возникновения этого заболевания, способах борьбы с ним, возможности предупреждения. Мы попросили проконсультировать наших читателей одного из ведущих специалистов в области пластической хирургии, доктора медицинских наук, профессора, вице-президента Общества эстетической медицины, члена президиума Ассоциации пластических хирургов России Александра Ивановича НЕРОБЕЕВА.

«У меня, как мне кажется, гладкая, хорошая кожа. А подруга ущипнула за ногу и говорит: «Да у тебя целлюлит!» Я с ней, конечно, поругалась, а сама задумалась – вдруг она права? Подскажите, пожалуйста, как мне определить, есть или нет целлюлит, кто прав – подруга или я?»

– Чтобы диагностировать целлюлит, давайте проведем тест. Правда, запущенную «апельсиновую корку» можно различить невооруженным глазом. Если же внешне кожа кажется вполне гладкой – как в вашем случае, большим и указательным пальцами захватите в складку и мягко сдавите уча-

сток кожи на бедре, ягодице или на животе. Кожа осталась гладкой? Отлично – тест на целлюлит отрицательный. Появились легкие неровности, бугорки? Если не обращать внимания, скоро они могут превратиться в то самое подобие кожуры апельсина, которое никого не радует.

« Что это за заболевание – целлюлит? Просто отложение жира или что-то другое? И от чего он возникает?»

– Неправильно считать целлюлит простым отложением жира. На самом деле речь идет о нарушении процесса обмена в клетках. При целлюлите замедляется расходование жира, клетка растягивается и наполняется лимфатической жидкостью, которая, в свою очередь, застаивается. Нарушается дыхание клетки, накапливаются токсины. Сначала это мало заметно, но без специального лечения процесс со временем прогрессирует.

Причин изменения жировой ткани несколько.

Неправильное питание приводит к серьезному дефициту некоторых полезных компонентов. Особенно вредно, когда фаст-фуд и газированные напитки заменяют свежие фрукты и овощи, которые должны составлять основу питания.

Сидячий образ жизни вызывает неправильное кровообращение, поверхностное дыхание, слабые токи лимфы, застои в кишечнике. Целлюлит склонен образовываться в местах с замедленной циркуляцией крови. Сидение со скрещенными ногами, плохая осанка нарушают нормальное кровообращение, ношение тесной, неудобной обуви деформирует икроножную мышцу.

Стрессы и нервные напряжения провоцируют «созревание апельсиновой корки».

Ношение обтягивающей одежды, тесного нижнего белья, ремней приводит к тому, что жидкость скапливается выше или ниже места обхвата. Создавая иллюзию подтянутой фигуры, эти предметы одежды расслабляют мышцы и со временем снижают их тонус.

Женские гормоны вызывают развитие жировой ткани в области бедер и таза. Механизм образования целлюлита активизируется в периоды, когда гормональная активность

особенно высока, – половое созревание, беременность, менопауза.

Играют свою роль наследственная предрасположенность и гормональные нарушения, в частности, проблемы со щитовидной железой.

Целлюлит бывает спутником диабета, когда поджелудочная железа не только не обеспечивает углеводный обмен, но нарушает и жировой.

«Газеты переполнены объявлениями: «Избавлю от «апельсиновой корки», излечу целлюлит»... Предлагают всякие способы и методы. А узнаешь цену – плохо делается! Посоветуйте, верить ли этим рекламам, можно ли вылечиться от целлюлита или это пожизненно?»

– От целлюлита вылечиться, конечно, можно, но это требует большого терпения, времени, а в некоторых случаях и немалых средств. Стратегия лечения включает рациональное питание, физические упражнения, борьбу со стрессами, уход за кожей. К сожалению, чудес на свете не бывает. Как бы мы ни верили в волшебство кремов, пилюль или приборов, положительный эффект может наблюдаться только в комплексе: здоровый образ жизни плюс современные средства эстетической медицины.

Арсенал последних достаточно велик и разнообразен. В косметологических лечебницах борьбу с целлюлитом ведут специалисты на специальных приборах и с помощью специальных средств. Вот как раз такие варианты и являются самыми дорогостоящими, и позволить их себе могут далеко не все женщины.

Однако есть и другие способы, не менее эффективные, но зато менее дорогие (и существенно!), которые доступны, просты и возможны в любых условиях и при любом достатке.

Так что, если есть деньги, идите в косметический кабинет, лечебницу, выбирайте по объявлению специалиста.

Другой путь: физические упражнения, правильное, сбалансированное питание, массаж, воздушные ванны, использование лекарственных трав (настои, отвары, примочки,

компрессы, ванны) – это самые несложные, но действенные способы, которые помогут справиться с патологией.

«Говорят, массаж замечательно разглаживает кожу, обновляет ее. Так ли это? И что делать, если денег на массажный кабинет нет, а гладкую кожу очень хочется?»

– Действительно, после грамотного массажа улучшается кровоснабжение кожи, из подкожной клетчатки уходит лишняя вода, нормализуется лимфоотток, улучшается регенерация клеток. Эффект таков, будто мастер-массажист стер с вас все неровности, отшлифовав кожу до бархатистой гладкости. Но аналогичного результата можно достичь и самомассажем.

Освоить элементарные приемы массажа несложно. Возможность проводить его дома, в ванне, в сауне делает его хорошим помощником в поддержании и восстановлении здоровья.

При выполнении самомассажа необходимо совершать движения по ходу лимфатических сосудов (сами лимфоузлы не массируются). Прежде всего, конечно, вымойте тело и руки. Примите удобное положение, мышцы постарайтесь расслабить. В качестве смазывающих средств можно использовать специальные мази или масла. Помните, шею, бедро, голень, стопу и поясничную область массируют двумя руками. Последовательность массажных движений следующая: поглаживание, растирание, разминание, вибрация (потряхивание, встряхивание).

Особенно действенным считается щипковый и перекатывающий массаж пальцами. Участок кожи зажимается между большими и указательными пальцами обеих рук, и получившийся кожный валик сдвигается примерно на сантиметр вверх. Затем пальцы захватывают следующую порцию кожи, движение повторяется. Таким образом перекатывающим массажем обрабатывается вся поверхность от колена до таза. При щипковом кожа просто приподнимается кончиками пальцев сантиметр за сантиметром. При этом ее слегка сжимают, как бы нежно пощипывают.

Обзаведитесь жесткой массажной щеткой или массажной варежкой. Трите ими по бедрам, ягодицам, спине, животу – везде, где есть проблемные зоны. Ежедневный массаж

не очень жесткой щеткой для тела либо специальной рукавицей эффективно улучшает кровоснабжение и разглаживает поверхность кожи. Это помогает избежать застоя лимфы, а кожа, с которой удаляются омертвевшие клетки, делается заметно нежнее. Щетки и рукавицы можно применять как сухими, так и влажными.

Используйте и сам душ. Оборудуйте его насадкой, позволяющей получать сильные жесткие струи, и беспощадно бейте ими по тем участкам тела, где замечена ненавистная «апельсиновая корка».

«Моя подруга ездила в отпуск в Тунис и прошла там курс, как она говорит, талассотерапии. Вернулась – прямо не узнать: постройнела, похорошела, а кожа стала, как бархат (хотя до этого была, как кожура от апельсина). У меня, увы, денег на курорт нет, а похорошеть тоже хочется. Может, что-нибудь присоветуете?»

– Последнее время талассотерапия (лечение морскими водорослями, грязями и т.п.) стала очень модной. Обеспеченные дамы действительно специально ездят в Тунис, где этот метод весьма распространен и популярен. Ну а мы с вами займемся талассотерапией, не выходя из дома.

Глина и грязь прекрасно выводят лишнюю влагу из организма и питают кожу, к тому же очищают и оказывают лечебный эффект при кожных заболеваниях. Только помните, при выборе этих средств надо быть осторожным людям с заболеваниями сердца, нагрузка при таких обертываниях бывает слишком большой. Морские водоросли великолепно борются с целлюлитом благодаря особым веществам, ускоряющим обмен веществ и расщепляющим жиры, оказывают хороший антистрессовый эффект, а если применять их в комплексе с лифтинговым кремом – получается мощный и длительный лифтинговый эффект. Тепловые обертывания с зелеными кофейными зернами тонизируют кожу, укрепляют сосуды и расщепляют жир, что активно помогает в трудной борьбе с целлюлитом.

Купите в аптеке специальное готовое средство для обертываний, разведите содержимое пакетика в тепленькой водичке до состояния густой сметаны, нанесите на все тело или

отдельные его участки и обернитесь полиэтиленом. Годится и пленка для пищевых продуктов. Затем тепло оденьтесь и можете поспать около часа, но не более! Теперь снимите с себя все, обмойтесь под теплым душем и нанесите на кожу антицеллюлитный крем. Можно усовершенствовать процедуру для достижения большего эффекта и улучшения циркуляции крови, обмена веществ и уменьшения отечности. Смешайте грязь, купленную в аптеке, с морскими водорослями, нанесите их также на кожу, обернитесь пленкой и утеплитесь на 30 минут. Затем примите душ и воспользуйтесь любым антицеллюлитным средством.

«Слышала, что можно лечить целлюлит мазями, припарками собственного изготовления. Я вообще очень люблю травы, часто использую их. Но вот какие помогают от целлюлита, не знаю. А прямо сил уже нет: ноги все время мерзнут, спина и суставы ноют... Врач сказал, что это от целлюлита. Посоветуйте, как я могу помочь сама себе».

– Действительно, местные припарки на пораженные целлюлитом места, ванны из лекарственных растений – прекрасные вспомогательные средства для лечения целлюлита.

Особенно хорош плющ обыкновенный: из него можно приготовить мази, а также припарки и компрессы. Небольшие очаги целлюлита рассасываются, если натирать их измельченной травой плюща или прикладывать ее на несколько часов в виде припарки.

Можно также замочить в горячей воде несколько больших горстей плюща или будры плющелистной на 24 часа и затем растирать этим настоем пораженные места.

Делайте припарки или местные ванночки из смеси травы плюща и чистотела – по полгорсти того и другого (а внутрь принимайте настой из мяты, лаванды, липы, вербены, базилика– по щепотке всего на 2 чашки воды).

Используйте самодельную мазь для лечения целлюлита: 10 ч. ложек спиртового настоя плюща вьющегося, 1 ч. ложка спиртового настоя душицы, 10 ч. ложек ланолина, 100 г вазелина. На водяной бане растопить вазелин и ланолин, добавить при помешивании остальные компоненты, довести до однородного состояния и остудить.

Чтобы приготовить собственный крем, помогающий справиться с целлюлитом, следует взять 10 мл растительного (очищенного) масла или 2 ч. ложки крема для тела, добавить 3 капли масла (любого ароматического), тщательно перемешать. Использовать 1-2 раза в день. Для лучшего эффекта наносите крем легкими круговыми движениями по часовой стрелке и затем помассируйте проблемные зоны.

Эффективен также крем с петрушкой и мелом. Для его приготовления возьмите большой пучок свежей петрушки и разомните его в ступке или пропустите через мясорубку. Добавьте 1 ст. ложку жидкого меда и столько же кипяченой воды. Хорошо перемешайте. На проблемные зоны нанесите тонкий слой растительного масла, а сверху полученную смесь. Через 15 минут смойте под теплым душем, одновременно массируя проблемные места. Ополоснитесь прохладной водой.

«Расскажите, пожалуйста, как надо питаться при целлюлите, какие лекарственные травы и фрукты-овощи могут помочь в лечении».

– Во-первых, рекомендуется употребление всех естественных мочегонных средств. Это лук, огурцы, сельдерей, капуста, петрушка. Далее – отвары и настои из плодоножек вишни, яблочной кожуры, огуречной травы и таволги. Помимо растений, обладающих сильным мочегонным действием, хороши также все свежие овощи и фрукты.

Для очищения организма и облегчения выведения шлаков рекомендуется ряд настоев и отваров.

Очень полезен настой из 25 г свинороя пальчатого и 25 г кукурузных рыльцев на 1 л воды. Пить его надо по четыре чашки в день.

Настой таволги обладает одновременно мочегонным, потогонным, укрепляющим и успокоительным действием. Заварите 2 щепотки цветков таволги вязолистной на чашку воды, дайте настояться, процедите и принимайте от 4 до 5 чашек настоя в день в промежутках между едой.

Настой из 10 растений и плодов. Соберите смесь растений: по 10 г плодов боярышника, листьев и корней лопуха, листьев базилика, листьев кервеля, листьев и цветков земляники, кукурузных рыльцев, травы одуванчика, цветков дрока, по 15 г

плодоножек вишни и листьев и цветков шалфея. Залейте двумя литрами кипятка и дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Приготовьте также отвар из 10 г очищенных от кожицы корневищ свинороя пальчатого и 1 стакана кипятка (30 минут кипятить, 10 минут настаивать и процедить). Смешайте настой и отвар и пейте по нескольку чашек в день.

Настой из березовых листьев. Заварить 20 г измельченных березовых листьев стаканом кипятка, прогреть на водяной бане 10 минут и дать настояться в течение 20 минут. Процедите и пейте несколько раз в день.

Отвар березовых почек. 30 г березовых почек залейте стаканом кипятка, поставьте на водяную баню и кипятите на самом слабом огне 30 минут. Настаивайте 15 минут, процедите и добавьте воды до начального объема.

Настой листьев и цветков тимьяна (рекомендуется при целлюлите, связанном с ожирением). 10 г цветков и листьев тимьяна залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 2-3 чашки в день.

«Как долго надо лечиться от целлюлита? И можно ли избавиться от него навсегда? Или пока мажешься — помогает, а перестанешь — и все снова-здорово...»

— Средства против целлюлита помогают, если пользоваться ими в комплексе, а не только «мазаться». Физические упражнения, правильное питание (пусть не диета, но ограничения в жирном, сладком и калорийном), массаж, ванны и большое желание быть стройной и красивой — это то, что вам понадобится в нелегкой борьбе за здоровье и красоту. Обычно курс лечения занимает в среднем от 1,5 до 3 месяцев (в зависимости от стадии целлюлита). Затем еще на протяжении 3 месяцев длится так называемый постэффект, во время которого меняется фигура, нормализуется обмен веществ. Если продолжать вести здоровый и активный образ жизни, следить за питанием и не забывать проводить регулярные профилактические курсы лечения, то вы, безусловно, победите целлюлит, и наградой вам будет гладкая нежная кожа и хорошее самочувствие.

Подготовила Людмила КАТИНА.

СО СНЫТЬЮ ВЕСНОЙ НЕ ПРОПАДЕШЬ

Не успели до конца просохнуть лесные тропы, а уже по увалам прогретая почва начала затягиваться мохнатыми побегами крапивы и сочными листочками сныти. Обе съедобные травки в эту пору так и просятся в кошелки охотников за витаминами. Зеленые щи, салаты, ботвинью – множество блюд можно приготовить из этой ранневесенней зелени, растущей в лесах, в заглохших садах, сорняками на участках.

Сныть – незаслуженно забытое дикорастущее пищевое и лекарственное растение – широко распространена в Нечерноземье, а также во многих других регионах России. Само название травы «сныть» своим значением восходит к понятию «снедь». В различных областях России это растение называют по-разному – яглица, дяглица, дедельник, шнит, но чаще всего – сныть, снытка или снитка.

«Матери месят деткам мякину пополам с крапивой и снытью», – читаем на страницах «Русского леса» Л. М. Леонова. Да, в лихолетье бывало и такое. В войну на заготовку сныти отправлялись целыми коллективами. Стебли и листья сныти

ели отварными, тушеными, в виде биточков, икры и, конечно, в борщах и похлебках.

Великий православный праведник преподобный Серафим Саровский ежегодно по три месяца жил отшельником в лесной келье в непрерывном посту и молитвах, питаясь одной лишь снытью, которую сам собирал, варил в горшочке, сушил на зиму про запас.

Жители карельских и архангельских деревень и в наше время весной ждут не укропа и петрушки, которые зазеленеют на грядках только в июне, а сочной витаминной травы сныти. В народе всегда говорили с надеждой: «Весна грядет, дожить бы до первой сныти. Со снытью весной не пропадем».

Немного о биологии сныти. Сныть обыкновенная (Aegopodium podagraria) принадлежит семейству зонтичных. Ее соцветия укреплены на спицах, лучами расходящихся в радиальном направлении. Самый крупный зонтик – верхушечный, размером с кулак. В нем насчитывается 20-25 слегка опушенных лучей, да не простых, а ветвистых. Именно верхушечный зонт дает семена; боковые зонтики мелкие, обычно они бесплодны.

Сныть теневынослива. Но там, где мало света, она не выкидывает цветоносных стеблей, и заросль будет сплошь состоять из листьев. Зато на солнечных полянах, на вырубках и сечах сныть обзаводится довольно высоким стеблем. Гладкий, чуть бороздчатый стебель этот к концу мая украшается цветущим белым зонтиком.

Как у всех зонтичных, цветки сныти мелкие. Потому-то и запоминается это растение только зелеными ладошками листьев. Даже в зной на листьях этого растения можно заметить капельки воды: растение как бы потеет.

Сныть селится на почвах, лишенных дернины или со слабой дерниной. Лучше, если эти почвы будут достаточно влажными и плодородными. «Дуб – житель самых богатых лесных почв. Его спутниками являются сныть и звездчатка», – утверждают ученые-лесоводы. Вот почему по дубравам так много сныти. Годами она удерживает здесь «завоеванный плацдарм». Нередко в смешанном лесу сныть преобладает над другими травами.

Как сорняк сныть живуча и агрессивна. Изводят ее с полей тщательной обработкой пласта, при которой корни растения выбираются с помощью бороны и культиваторов. На сенокосных угодьях сныть быстро отрастает после скашивания.

СНЫТЬ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Сныть применяют при лечении ревматизма, подагры, заболеваний почек и мочевого пузыря, болезней желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, диатеза, грибковых заболеваний кожи. Все блюда из сныти очень полезны, ранней весной они с успехом восполняют нехватку витаминов и оздоравливают весь организм .

В листьях, стеблях и цветах сныти найдены полезные биологически активные вещества: эфирные масла, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С, флавоноиды, микроэлементы (железо, медь, марганец, титан и бор), ферменты и фитонциды. В корнях содержатся белки, углеводы, эфирные масла, азотсодержащие соединения, полиацетиленовые соединения, фенолкарбоновые кислоты и кумарины.

Листья сныти используют для лечебных целей в свежем и высушенном виде, а также настой из них. Листья и настои сныти оказывают противовоспалительное, обезболивающее, легкое мочегонное и ранозаживляющее действие, способствуют обмену веществ, выводят из организма соли и шлаки, улучшают работу печени, желудочно-кишечного тракта, нормализуют солевой обмен. Наличие в растении полиацетиленовых соединений объясняет противогрибковое действие сныти.

Для приготовления настоя сныти на 2 ст. ложки измельченных верхних частей растения берут 1 стакан кипятка, нагревают 15 минут на кипящей водяной бане в закрытой стеклянной или эмалированной посуде , остужают 45 минут, процеживают через 2-3 слоя марли, отжимают и доливают кипяченой воды до исходного объема.

Употребляют в течение дня равными порциями при ревматизме, подагре, заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также при грибковых заболеваниях кожи.

Свежие листья обладают обезболивающим действием, их

измельчают и употребляют, прикладывая к больным местам в качестве компрессов при подагре, ревматизме и различных воспалительных процессах.

Корни сныти используют для лечебных ванн, которые хорошо помогают при болезнях суставов и мышц. Для приготовления ванны берут 40 г корней сныти, измельчают, заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 30 минут, процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36-37 °С. Такая ванна обладает также успокаивающим действием и принимать ее рекомендуют вечером перед сном.

Траву заготавливают во время цветения. Сушат на открытом воздухе, а затем в сушилке при температуре 25-30°С. Корни сныти выкапывают после окончания периода цветения растения, промывают в холодной воде и сушат в тени или под навесом.

Высушенные надземные части хранят в закрытой стеклянной, а корни – в деревянной таре. Срок хранения сырья – 1 год.

СНЫТЬ В ОБЕДЕННОМ МЕНЮ

По вкусу сныть напоминает, как ни странно, скорее морковь, чем капусту. А вот по содержанию витамина С сныть – настоящий рекордсмен среди зеленных растений.

В пищу используются молодые побеги, листья и черешки листьев, из которых варят щи, супы, борщи, готовят гарниры, приправы к мясным и рыбным блюдам, делают салаты. Снытью можно перекладывать овощи для придания им своеобразного аромата.

Черешки листьев маринуют на зиму, а икру, полученную из пропущенных через мясорубку листьев, можно, засолив, использовать в качестве приправы. Листья также заквашивают впрок, как капусту.

Растение добавляют в любые закуски, первые и вторые блюда. Такая приправа обогатит их витаминами, микроэлементами и придаст яству приятный вкусовой оттенок.

По мнению сельских жителей, свежесрезанные молодые побеги и листья сныти ничуть не уступают, а во многом даже

превосходят томящиеся на городских прилавках заморские и тепличные огурцы, помидоры и «зацелофаненный» лучок.

Из заметок известного геолога Татьяны Сухановской: «Листочки сныти в мае еще не развернулись, она пока не цветет. Но именно едва родившаяся сныть полезнее всего. В экспедициях собираем ее листья, стебли, черешки (благо растет трава чуть ли не под ногами), кладем в котел, добавляем по вкусу тушонку. Лесные щи из сныти готовятся быстро и по вкусу неповторимы, за уши не оттащишь».

Из сныти можно приготовить множество блюд.

Сныть квашеная. Молодые листья сныти с черешками вымыть, сложить в банку, пересыпая тертой морковкой, порошком хмели-сунели. Залить рассолом -1,5 ч. ложки соли на 1 л воды. Для закваски положить корочку черного хлеба. Положить груз, чтобы сныть не всплывала, и оставить бродить на 2-3 дня. После этого убрать в холодильник. Используют как гарнир или закуску.

Маринованная сныть. На 1 л маринада: 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка сахара, 2 гвоздики, 12 горошин перца душистого, 2 лавровых листа, 0,5 л уксуса 6%-ного, 0,5 л воды (или 1 л воды, 2 ст. ложки уксусной эссенции 80%-ной).

Маринадную заливку готовят в эмалированной посуде. Налить в кастрюлю воду, добавить соль, сахар и пряности и прокипятить 10-15 минут. Затем добавить уксус и, не давая кипеть, прогреть еще 10-15 минут. Кипятить заливку после добавки уксуса нельзя, он улетучится. Для маринования рекомендуется брать только очень молодую, почти прозрачную сныть. Можно использовать черешок вместе с листовой пластинкой, но при заготовке на зиму лучше взять одни черешки, которые обрезаются по длине банки и плотно набиваются в нее вертикально. Если сныть готовится для немедленного употребления, ее выкладывают в горячий маринад и прогревают 5-10 минут. Затем снимают с огня и оставляют в маринаде на сутки. Для зимнего консервирования сныть раскладывают в банки, доводят маринад до кипения и немедленно заливают им банки до верхнего края. Тут же закатывают стерильными крышками, переворачивают и заворачива-

ют банки в ватное одеяло на 6-12 часов, можно оставить их в одеяле на ночь.

Каша пшенная со снытью. 1,5 стакана сныти рубленой, 1 стакан крупы пшенной, 4 стакана воды, 3 ст.ложки масла, соль – по вкусу.

Пшено замочить, варить 10 минут. Сныть мелко нарезать, положить в кашу, довести ее до кипения, закрыть кастрюлю, завернуть в газету и одеяло на 1 час. В готовую кашу положить масло.

Сныть, тушенная с картофелем. 100 г листьев сныти, 3 картофелины, 1 головка лука репчатого или 0,5 стакана зеленого, 2 ст.ложки томата-пасты, соль, перец – по вкусу. Сныть нарезать, посолить, протушить на малом огне 10 минут. Картофель нарезать крупными кусочками, лук мелко нарезать, залить водой, чтобы она покрыла овощи, варить 10 минут. Добавить сныть и томат-пасту, вскипятить.

Сныть, жаренная с яйцом. 400 г сныти, 2 яйца, 1-2 ст.ложки жира для жарки.

Мелко нарезанную сныть протушить в разогретом жиру 5-10 минут, залить взбитыми яйцами и прожарить до свертывания яиц.

Котлетки из сныти со щавелем. 900 г сныти, 200 г щавеля, 0,5 стакана масла, 0,5 стакана сметаны, 1 головка лука, 2 яйца.

Сныть и щавель сварить в подсоленном кипятке, процедить и протереть. Лук пошинковать и подрумянить в масле. В протертую смесь щавеля и сныти добавить 2 яйца, поджаренный лук, размоченный в молоке хлеб. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки, обжарить их до румяной корочки в прогретом масле. Обжаренные горячие котлетки можно положить на сковородку, смазанную маслом. Залить сметаной.

Суп-лапша со снытью. 1 морковь, 1 стакан сныти, 1,5 л воды, 0,5 стакана вермишели или лапши, 2 ст.ложки масла.

Морковь нашинковать, прогреть с маслом, выложить в кипящую воду. Варить 3-4 минуты, затем высыпать вермишель и сныть, посолить, варить до готовности вермишели.

Щи из сныти. В кипящий подсоленный мясной бульон

положить приготовленные морковь, картофель, сныть, щавель, ошпаренную кипятком крапиву, варить 15 – 20 минут, затем добавить обжаренные на жире мелко нарезанный лук и тертую морковь и еще варить 5 минут. По окончании варки в горячие щи выдуть сырое яйцо, подавать со сметаной или майонезом. Соотношение овощей в блюдах каждый может подобрать по вкусу.

Творожная паста со снытью и огурцом. 0,5 стакана сныти, 1 огурец, 100 г масла, 0,5 стакана творога.

Огурец нарезать мелкими кубиками. Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко порубить. Творог растереть с маслом, смешать с зеленью.

Салат из сныти и гулявника (сурепка, горчица дикая). 200 г сныти, 150 г гулявника, 1 огурец свежий, 4 ст.ложки сметаны или майонеза.

Сныть бланшировать в кипящей воде 1-2 минуты. Зелень мелко нарезать, огурец порезать тонкими ломтиками, все перемешать, заправить сметаной.

Салат из сныти. 250 г сныти, 1 яйцо крутое, уксус, соль, перец, 3 ст.ложки масла подсолнечного.

Сныть бланшировать в кипящей воде 2 минуты, мелко нарезать, смешать с яйцом, заправить маслом и уксусом, добавить тертый хрен, соль и сметану по вкусу. Хрен можно заменить чесноком, а сметану майонезом.

Сныть – питательная кормовая трава. Ее едят овцы, коровы, лошади и особенно козы. Но едят они ее понемногу, потому что трава обладает сильным запахом и своеобразна на вкус. На корм сныть лучше сушить или силосовать в смеси с другими травами. Для свиней эту траву рубят и запаривают вместе с лебедой и крапивой. Такой витаминозный корм необходим животным после долгого зимнего застоя. В природе травой сныти питаются благородные олени, бобры и ондатра.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

СОХРАНЯЙТЕ ЯСНОСТЬ УМА

Надежда Семеновна КОЗЫМАЕВА не только читатель нашего журнала, но и народный целитель, травница. Вот уже сорок лет лечит она людей. Сегодня Надежда Семеновна делится рецептами, которые помогают бороться со старческим слабоумием.

Вы замечали, что одни люди до старости сохраняют ясность рассудка, а другие уже к 60 годам постоянно все забывают, не могут ни на чем сосредоточиться, теряют интерес к работе? Это заявляет о себе деменция – старческое слабоумие.

Так почему же она столь избирательна – поражает одних и щадит других? А если коварная деменция все же нечаянно нагрянет именно к вам, можно ли ей противостоять?

Чаще всего это заболевание начинается в 65-70 лет. Один из первых симптомов – неадекватное поведение больного в той или иной обстановке, когда он не может правильно оценить ситуацию, в которой оказался. Поведение старого человека становится странным, и окружающие часто оценивают его как бестактность, эгоизм.

Второй важный симптом старческого слабоумия – снижение памяти (амнезия). Нарушение ориентировки в обстановке и снижение памяти постепенно нарастают, больные утрачивают приобретенные в течение жизни навыки и не могут справляться с самыми привычными обязанностями.

Третий симптом деменции – «уход в прошлое». Полностью утратив память о событиях настоящего времени, больные считают, что они молоды, их родители живы, и ведут себя соответственно воображаемому возрасту.

Бесцельная суетливость таких больных тяжела для окружающих, за ними постоянно нужен надзор. Часто больные старческим слабоумием утверждают, что кто-то крадет их вещи, прячет пищу. Иногда они становятся грубыми, неопрятными. В течение болезни может выявиться развернутая депрессивная симптоматика.

Если пожилой человек весел и бодр, если он занимается общественной работой, не боится принимать решения и вообще ведет активный образ жизни, предпочитая проводить досуг не в кресле перед телевизором, а в турпоездках, на выставках – деменция ему не грозит. А вот ленивый, задумчивый, нерешительный, нервный меланхолик, склонный к самокопанию, наверняка станет жертвой старческого слабоумия. «Почему?» – спросите вы. А вот почему.

Мозг таких людей, если можно так выразиться, подсознательно отсекает новые эмоции, информацию, замыкаясь на себе. Но, как известно, любой орган без тренировки со временем ослабевает. В полной мере это относится и к клеткам головного мозга.

Если ваш возраст подкрадывается к отметке «60», не позволяйте себе лениться. На самом деле переделать свой характер и «перековаться» в оптимиста нелегко! Поэтому, если вы попадаете в группу риска, займитесь профилактикой деменции.

Что делать во время такой профилактики?

Позвольте себе больше эмоций, не замыкайтесь в собственной скорлупе. Старайтесь чаще посещать кино, театры, музеи, ходите в гости. В крайнем случае смотрите телевизор, читайте книги. Загружайте свой мозг. Лучшее средство для этого – кроссворды. Ученые доказали, что регулярное решение кроссвордов – отличный способ профилактики деменции.

Также врачи-нейрологи установили прямую зависимость между мелкой моторикой рук и работой головного мозга. Поэтому, если зрение позволяет, купите пяльцы и займитесь вышиванием. Или приобретите четки, только не каменные, а деревянные и шершавые. Кстати, их можно сделать самому из засушенных ягод шиповника, желудей или маленьких сосновых шишек.

При всех видах нарушенной умственной деятельности необходимо принимать отвары и настойки растений, содержащих кремний. Это прежде всего хвощ и одуванчик.

В сезон соберите хвощ полевой, отожмите сок, кипятите его в течение 2-3 минут. Пейте этот сок по 1 ст. ложке один раз в день.

Залейте 2 ст. ложки сухой измельченной травы хвоща полевого 500 мл кипятка, настаивайте в термосе 1-2 часа, затем процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Залейте десертную ложку измельченных корней одуванчика, доведите до кипения, снимите с огня и настаивайте 2 часа в закрытой посуде, потом процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Можно приготовить кремниевую воду. Кстати, она не только улучшает работу мозга, но и нормализует обменные процессы в организме. Горсть черных или темно-серых кремней тщательно промойте, положите в 5-литровую кастрюлю и залейте питьевой водой. Закройте крышкой и настаивайте при комнатной температуре 5-7 дней. Пейте по 1-2 стакана в день два раза в год курсами по 1-2 месяца. Каждый раз, когда вода кончится, кастрюлю и камешки промывайте проточной водой.

Много кремния содержится в таких продуктах, как пшеничные отруби, соя, капуста (белокочанная, цветная, кольраби), кукуруза, огурцы, тыква, томаты, куриные яйца. Один раз в неделю варите и съедайте 1-2 корнеплода репы, топинамбура, свеклы. Но только вместе с кожурой и ботвой – там «умственного микроэлемента» больше всего!

Я желаю вам крепкого здоровья. А напоследок хочу сказать: если пускать старческое слабоумие на самотек, на его фоне практически всегда развиваются расстройства психики – инволюционная меланхолия или инволюционная параноя. Помочь в этом случае может только врач-психиатр. Но зачем нам всем, кому за шестьдесят, крайности?

Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018 г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42.

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

ВЕЧЕРНИЕ ПРОГУЛКИ ПОМОГАЮТ ЛУЧШЕ СПАТЬ

В последнее время стала плохо спать, часто просыпаюсь, а заснуть уже не могу. Иногда не сплю целыми ночами. Соседи советуют начать пить снотворные таблетки, но я опасаюсь привыкнуть к ним. Может быть, что-нибудь посоветуете?

Татьяна Петровна Снегирева. г. Клин, Московская обл.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Сергей Петрович ЛЕБЕДЕВ:

– Во сне мы проводим почти треть жизни, и нарушение этой важнейшей функции организма является одним из самых распространенных заболеваний нервной системы.

Исследования показали, что сон – это сложно организованное состояние, у которого существует две фазы: медленного и быстрого сна.

Фаза быстрого сна – это время ярких ночных сновидений. В этот период, который составляет около четверти всего ночного сна, электроэнцефалограмма становится чрезвычайно активной. Это момент вегетативных бурь: когда снятся кошмары, погони, эротические сны.

Возбуждение сменяется фазой медленного сна. На энцефалограмме отмечаются спокойные, глубокие синусоиды. Именно в этот период в организме вырабатывается гормон роста, словно оправдывается примета: «Человек растет во сне».

Нарушения сна могут проявляться в каждой из этих

фаз, и чрезвычайно важно для выбора эффективного лекарства точно установить, в какой из них происходит сбой.

Первый вариант – больному трудно заснуть и так же трудно проснуться. Это наиболее частая форма нарушения сна при неврастеническом синдроме. На засыпание таким больным иногда приходится тратить часы. Так же тяжело дается и пробуждение. Но все-таки в основном нарушен не сам механизм сна, а только процесс засыпания. В таких случаях целесообразно принимать мягкие препараты короткого действия.

Нередко достаточно эффективным средством становятся препараты корня валерианы, несколько капель валокордина или антигистаминные средства – димедрол, пипольфен. Для лечения нерезко выраженных нарушений глубины и продолжительности сна часто применяют нозепам, который активно влияет на подкорковые структуры мозга и резко уменьшает эмоциональное возбуждение и напряжение. Нозепам усиливает действие других снотворных средств, а также анальгетиков. Глубокий и продолжительный сон обычно наступает через 20-45 минут после приема препарата и длится до восьми часов.

Но прежде чем прибегать к помощи снотворных таблеток, попробуйте воспользоваться советами американских ученых.

• Перестаньте беспокоиться о том, что мало спите. Кстати, помните: с возрастом люди вообще спят меньше.

• Лучше всего спится при температуре 20^0 С и ниже, поэтому, если позволяет погода, открывайте на ночь окно или проветривайте комнату перед сном.

• Перед сном очень полезно прогуляться на свежем воздухе.

• Откажитесь от привычки до глубокой ночи смотреть телевизор.

• Пищеварительные процессы перед сном должны быть сведены к минимуму, чтобы ночью не было ощущения тяжести под ложечкой.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОСТОКВАШЕ

После операции и долгого приема антибиотиков у меня развился дисбактериоз кишечника. Честно говоря, очень надоело принимать всякие лекарства, а я слышала, что избавиться от дисбактериоза можно, принимая йогурты или кефир. Но что из них все-таки лучше? Одни мои знакомые говорят, что йогурт полезнее, но мы уже как-то все с детства привыкли к кефиру. Хотелось бы узнать мнение специалиста.

Надежда Константинова Мельникова. г.Могилев.

Нашей читательнице из Белоруссии отвечает врач-диетолог, кандидат медицинских наук Вадим Леонидович ГУСЕЙНОВ:

– Что такое дисбактериоз кишечника? Так медики называют состояние, при котором происходит постоянное уменьшение количества нормальных для кишечника бактерий и создается угроза быстрого роста патогенных микроорганизмов. Причин, приводящих к такому состоянию, достаточно много, одна из них – длительный прием антибиотиков и некоторых других лекарств.

Действительно, помочь справиться с этой бедой могут кисломолочные продукты, в том числе и те, о которых говорится в письме Надежды Константиновны.

У йогуртов немало ценных качеств. Они содержат много полезных биоэлементов, приятны на вкус, хорошо усваиваются организмом. Но это совсем не означает, что следует отказываться от традиционного кефира. В кефире, как и в других кисломолочных продуктах, находятся две важные составляющие – живые нормальные бактерии и продуцируемые ими низкомолекулярные органические кислоты, благодаря которым продукт приобретает специфический кислый вкус. Эти кислоты обладают целым набором целебных свойств. Проходя по кишечнику, они не теряют этих качеств и слегка «подкисляют» содержимое кишечника, что задерживает, а подчас и убивает различные вредоносные микроорганизмы. В то же время такие усло-

вия оказываются благоприятными для полезных обитателей кишечника.

Выбор между йогуртом и кефиром во многом зависит от привычек, вкусов человека. Следует, однако, заметить, что в йогурт входят различные вкусовые наполнители – соки, фрукты, кокосовое масло, которые могут послужить причиной аллергических реакций, поэтому принимать их людям, страдающим аллергическими реакциями, особенно детям, следует с осторожностью.

Хочу напомнить о незаслуженно забытой ныне простокваше. Еще наш замечательный ученый И. Мечников отмечал благотворное действие простокваши на организм человека. В своей книге «Этюды оптимизма» он писал: «Прокипятив и охладив молоко, его засевают чистыми культурами молочнокислых микробов в достаточном количестве... В зависимости от температуры брожение продолжается большее или меньшее число часов, и получается кислое молоко приятного вкуса, способное препятствовать кишечным загниваниям. Это молоко, потребляемое в количестве от 500 до 700 мл ежедневно, регулирует кишечные отправления и благоприятно действует на отделения почек. Вот почему его можно рекомендовать при многих кишечных, почечных заболеваниях и некоторых болезнях кожи».

МОЖНО ЛИ СОВМЕЩАТЬ ЙОГУ И СПОРТ?

С утра я выполняю комплекс йоги, а затем вечером – гимнастику «Око возрождения». Можно ли совмещать их с занятиями спортом, например бегом? Мне кажется, что разумные нагрузки помогут поддержать эмоциональное и физическое состояние, улучшить самочувствие.

Иван Пинимасов. г. Кстово, Нижегородская обл.

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– В принципе, спокойный бег (особенно бег трусцой) впол-

не совместим с йогой. Только следует помнить, что нагрузка от всех занятий за день суммируется. Поэтому важно не допускать перегрузок. Это можно сравнить с разнообразием блюд на столе: человек пробует один лакомый кусочек за другим и, увлекаясь, не замечает, что уже переел.

В вашем случае дозировать нагрузку будет не так уж сложно, поскольку гимнастику «Око возрождения» вы выполняете вечером. В этом комплексе каждое упражнение (или «ритуальное действие») повторяется от 3 до 21 раза. Значит, если вы чувствуете, что нагрузка за день была большой, можно в этот день число повторений уменьшить.

Помните и о том, что спорт и йога существенно отличаются друг от друга. В спорте важно достижение внешнего результата: скорость бега, высота и дальность прыжка. В командных играх важно победить, даже ценой больших усилий.

В йоге акцент сделан скорее на внутренней работе: научиться слушать себя и жить в гармонии со своим телом, эмоциями и мыслями, научиться правильному расслаблению. Важен не столько конечный результат, сколько сам процесс его достижения. Поэтому в йоге серия поз и движений обычно чередуется с приятным расслаблением и отдыхом в удобной позе.

Выполняя ту или иную асану, мы стараемся отпустить лишние напряжения, добиться устойчивого положения и комфортного внутреннего состояния. При этом мы дышим спокойно, а внимание сосредоточено на тех участках тела, с которыми идет работа в данной позе.

В целом можно сказать, что если заниматься спокойно, без перегрузок, то дисбаланс от сочетания йоги с бегом не возникает. Чтобы научиться лучше чувствовать свое состояние, старайтесь развивать внимательность, особенно к дыханию и ощущениям. А эти качества хорошо развиваются при регулярных занятиях йогой и гимнастикой «Око возрождения».

БОЛИТ СПИНА – МОЛЧИТ ДУША

Я работаю водителем, много времени провожу за баранкой и чувствую, как в последнее время все чаще бо-

лит спина. Может быть, вы посоветуете, какие упражнения можно делать, чтобы избежать этой напасти?
Константин Воробьев. г. Ржев.

Нашему читателю отвечает врач-физиотерапевт высшей категории Николай Васильевич КОНЕВ:

– Русский врач Владимир Иванович Даль в своем «Толковом словаре живого великорусского языка» привел пример из врачебной практики: «Пилить пилою – гнуться спиною». Но спина болит не только у тех, кто пилит доски или постоянно носит тяжести. Причиной подобного страдания вполне может стать неправильная осанка, «скрюченная» поза во время сидения, утомительная езда в машине, резкий подъем груза и так далее, и тому подобное...

Ученые американского университета Беркли доказали, что 80 процентов всех жалоб на боли в позвоночнике можно было бы избежать, если бы люди следовали простому совету: сидеть следует только прямо, стоять – строго вертикально. Разработана стройная программа избавления от болей в спине, выполнение которой занимает всего 30 минут. Это пять упражнений, которые помогут вашему позвоночнику.

Растяжка позвоночника, наклоны назад и вперед снимут напряжение, позволят избавиться от чувства давления в спине. Упражнения лучше делать вечером. Дышать равномерно и свободно. Если поза, в которой вы делаете упражнения, стала для вас неудобной, остановитесь. После завершения всех упражнений у вас должны слегка болеть мускулы. Это означает, что в организме происходят благотворные процессы. Постепенно вы избавитесь от болей в спине.

1. Лечь у стены на спину, ноги прислонить к стене так, чтобы они составили со стеной прямой угол. Руки вытянуть за голову. Не сгибать коленей! Оставаться в таком положении 2-5 минут. Затем согнуть колени и перевернуться на бок.

2. Лечь на пол, вытянуть ноги, подложить под ягодицы мягкую, но упругую опору (например тяжелый резиновый мяч).

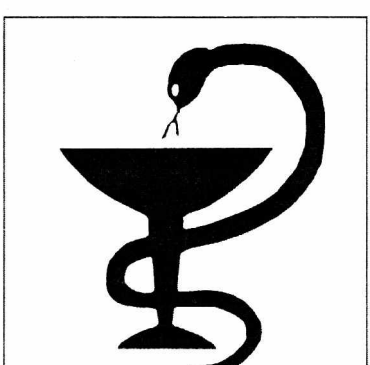
Точка опоры должна приходиться на копчик, а не на крестец! Мягко опуститься на ягодицы и медленно развести ноги. Если чувство растяжения в области крестца окажется слишком сильным, закончить упражнение через 30 секунд. Потом снова осторожно соединить ноги. Чем дольше вы сможете продержаться, тем сильнее будет казаться , что в спине тянет. В течение одной-двух минут производить медленные потягивания.

3. Переходим к упражненим для грудного отдела позвоночника: они компенсируют растяжения назад, которые вы провели. Теперь вы должны медленно «свернуться в клубок». Необходимо выполнять это упражнение до 30 раз в день. Но не спешите, будьте осторожны, движения должны быть аккуратными. Лучше сделать упражнение 8 раз, но правильно. Итак, надо лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Зацепитесь пальцами ног за нижнюю кромку шкафа или дивана. Никогда не пытайтесь делать это упражнение с прямыми ногами! Руки надо вытянуть вперед и медленно поднимать спину, пока тело не окажется в сидячем положении. При этом втянуть и напрячь живот. Голова тянется в направлении колен. Начать с 8 раз, постепенно увеличивая число упражнений.

4. Это трудное упражнение, но даже 15 секунд в этом положении творят чудеса с вашим позвоночником. Не забудьте подложить под плечи большую плотную подушку. В 45 сантиметрах от подушки поставить табурет. Лечь на спину так, чтобы плечи опирались на подушку, а голова лежала на полу. Занесите ноги через голову и упритесь ими в табурет. Продержитесь в этом положении как можно дольше. Подушка должна быть тем выше, чем сильнее вы ощущаете давление на затылок.

5. Встаньте лицом к стулу. Его высота не должна превышать длину вашего бедра от колена до основания, иначе выполнить упражнение будет невозможно. Поставьте правую ногу на сиденье, держитесь за спинку. Медленно опускайтесь на левое колено. Спина при этом должна оставаться прямой. Продержитесь в этой позе минуту, затем расслабьтесь. Сменить ногу. Это упражнение нужно выполнять по три раза на каждую ногу.

Андрей КОЖЕВНИКОВ,
врач-кардиолог высшей категории



«Хорошо бы успеть засветло, – беспокоился дачник, спеша перегрузить огромную кучу навоза к себе на участок. – Завтра можно будет перекопать, а там...» И вдруг почувствовал легкую боль в сердце, только что работавшем, как мотор. Не обращая на нее внимания, наш герой продолжил работу. Но боль слева в груди нарастала, начала отдавать в левую лопатку, в руку и нижнюю челюсть. Сердцебиение стало заметным, появился холодный пот, руки и ноги ослабели, все поплыло перед глазами. Человек прилег на кровать. Но облегчение не пришло. Боль становилась нестерпимой...

ВАШ СПУТНИК – НИТРОГЛИЦЕРИН

Мы нарисовали типичную картинку развития инфаркта миокарда. Однако иногда он маскируется. Например, начинается с приступа удушья. Или с боли в животе, сопровождаемой тошнотой и рвотой. Либо с ощущения перебоев в работе сердца. У пожилых людей часто – с головокружения и потери сознания. Даже врачу в таких случаях нелегко определить истинную причину недомогания. А инфаркт тем временем развивается.

...Дача – не город. Пока вызывали «скорую» да ждали ее, соседи собрались на «консилиум». Продолжался он по меньшей мере час. А тем временем больному стало совсем худо, появились перебои в работе сердца. К счастью, конец спорам положил приехавший врач, констатировавший инфаркт. Он же и вызвал кардиологическую бригаду. Незадачливого дачника увезли в больницу. Неделю провел он в блоке интенсивной терапии, то бишь в реанимации, почти месяц – в кардиологическом отделении.

А ведь мог бы и здоровье сохранить, и урожай вырастить, если бы знал, что при подобных симптомах надо немедленно:

– ПРЕКРАТИТЬ РАБОТУ,
– ПРИНЯТЬ НИТРОГЛИЦЕРИН,
– ЛЕЧЬ И ВЫЗВАТЬ «СКОРУЮ».

Нитроглицерин кладут под язык до полного рассасывания таблетки. Он снимает болевой приступ в течение 3 – 5 минут. Если же боль не проходит, надо принять вторую таб-

летку. В тех случаях, когда нитроглицерин не дает эффекта в течение 10 минут, вся надежда остается на «скорую».

Бывает, у некоторых людей нитроглицерин вызывает сильную головную боль, пульсацию в голове. В таких случаях дозу лекарства надо уменьшить наполовину (полтаблетки) или вместо него выпить с водой 10 капель Вотчала.

При боли в сердце решающее значение имеет длительность приступа. Если он длится до получаса, последствия будут минимальными...

КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, ТЕМ БОЛЕЕ МУЖЧИНАМ ПОСЛЕ 40 ЛЕТ И ЖЕНЩИНАМ ПОСЛЕ 50, НАДО НОСИТЬ С СОБОЙ НИТРОГЛИЦЕРИН.

Если он вам не понадобится, то, возможно, вы спасете жизнь коллеге, родственнику, просто случайному попутчику. Важно только не забывать, что срок годности препарата – 12 месяцев. Нитроглицерин, кстати, не повредит, если сердце заболело не в преддверии инфаркта, а по какой-то другой причине.

Запомните: даже если сердечный приступ был впервые и прошел быстро (через 3 – 5 минут вы снова готовы «взяться за лопату»), не обольщайтесь. В тот же день обратитесь к врачу. Вам сильно повезло, что первый сигнал не повлек сразу за собой серьезных нарушений. Но они все равно возникнут, если не принять упреждающих мер. Врач направит на электрокардиограмму и ряд других обследований, которые помогут ему спрогнозировать грядущие последствия и определить, какое профилактическое лечение необходимо.

УДАР ПО СЕРДЦУ

Инфаркт миокарда – это острое поражение сердечной мышцы, одно из самых опасных и распространенных заболеваний. За последнее время он сильно «помолодел», иной раз настигает и 25-летних. Но все-таки чаще поражает людей зрелого и пожилого возраста.

Если же инфаркт вас уже «прихватил», задумайтесь над своим образом жизни. Тем более это необходимо, если удара по сердцу хочется избежать. И тогда, вероятно, вам придется срочно менять некоторые привычки, если, конечно, вы не хотите попасть на больничную койку.

Основой развития инфаркта служит атеросклеротическая бляшка. Она образуется в стенке сосудов, питающих сердце, и, постепенно разрастаясь, полностью перекрывает сосуд, тем самым прекращая кровоснабжение соответствующего участка миокарда. Откуда берется эта бляшка? Из вашей собственной крови, где свободно циркулирует холестерин, предельно допустимый уровень которого – 5,2 милли (моль) литр. Определить этот уровень можно в лаборатории больницы или поликлиники.

СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

Перенесшим инфаркт рекомендуется делать анализ крови на холестерин раз в три месяца. Здоровым – раз в полгода.

Если уровень холестерина выше нормы, ограничьте потребление животных жиров, которых много в яичном желтке, сливочном масле, сыре, любом сале, печенке, языке. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, кашам, мучным изделиям, растительным маслам. Яйцо можно себе позволить раз в неделю (с учетом используемых для приготовления пищи). Молоко пейте только обезжиренное. Творог – соответственно из обезжиренного молока. Полезны все виды рыбы, белое куриное мясо.

Приведу такой пример. В течение пяти лет наблюдали шведские ученые за группой из 5000 человек. С помощью диеты уровень холестерина у них снизился на 30 процентов. И, соответственно, на столько же процентов оказалась ниже по сравнению с контрольной группой заболеваемость инфарктом.

РАССТАНЬТЕСЬ С СИГАРЕТАМИ, КОНТРОЛИРУЙТЕ ДАВЛЕНИЕ

Курильщики должны помнить, что никотин не менее опасен, чем повышенное содержание холестерина в крови.

Развитию инфаркта миокарда способствует и высокое артериальное давление. Его контроль необходим для того, чтобы избежать таких осложнений, как сердечная недостаточность (она своевременно выявляется при эхокардиогра-

фии даже на ранних стадиях) и еще более грозное заболевание – мозговой инсульт: разрыв кровеносного сосуда в мозге с последующим кровоизлиянием, за которым следует частичный или полный паралич.

При незначительном повышении артериального давления сократите в рационе соль и воду, приведите в норму вес тела. Обязательно бросьте курить.

Если вы перенесли инфаркт, нельзя поднимать груз больше трех килограммов. Эмоции тоже надо держать под контролем. Психологический дискомфорт может свести на нет все другие меры предосторожности.

ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ХОДИТЕ ПЕШКОМ

Физическую активность после инфаркта надо увеличивать очень осторожно и постепенно. Предпочтительнее всего – ходьба по ровной местности.

Причем важны не только продолжительность, но и скорость. Лучше начинать с 70 – 80 шагов в минуту, а затем постепенно наращивать темп. Не прекращайте делать упражнения, освоенные в процессе реабилитации в больнице.

У некоторых пациентов после инфаркта сохраняется стенокардия. Это явный сигнал о недостаточности кровоснабжения сердца и возможности перехода очередного приступа в повторный инфаркт. Поэтому нужно постоянно принимать длительно действующие нитраты: нитросорбит, изокет, изосорбит-5-мононитрат. Дозу и кратность приема определяет лечащий кардиолог. Если у вас глаукома, посоветуйтесь с окулистом.

В некоторых случаях даже при оптимально подобранной и поначалу эффективной дозе препарата приступы стенокардии возобновляются. Организм привыкает к лекарству. В этом случае врач назначит другое.

ПРОФИЛАКТИКА

Для профилактики повторного инфаркта миокарда есть целый ряд хороших лекарств: пропранолол, атенолол. Они уменьшают потребность сердца в кислороде, предупреждают тяжелые нарушения ритма, регулируют артериальное давление.

Образованию внутрисосудистых тромбов препятствуют другие препараты. И среди них – широко известный аспирин. Но тем, у кого цифры артериального давления высокие, аспирин противопоказан из-за опасности кровоизлияния в мозг.

К третьей группе относятся препараты, облегчающие работу сердца: капотен, эналаприл.

Все вышеназванные лекарства приходится принимать длительно, годами, а иногда всю жизнь. Какие вам нужны препараты, их дозы и курс лечения определяет лечащий кардиолог.

Широко используются сейчас и эффективные хирургические методы лечения ишемической болезни сердца: аорто-коронарное шунтирование и транслюминальная ангиопластика. Надеюсь, они вам не понадобятся. И все же знать о них надо.

Аорто-коронарное шунтирование – это вживление кусочка собственного сосуда пациента в обход суженного атеросклеротической бляшкой участка артерии. Цель транслюминальной ангиопластики – «раздавливание» атеросклеротической бляшки баллончиком, подведенным через коронарные артерии к месту сужения.

Вместе с длительным контролируемым приемом лекарств эти методы заметно улучшают качество жизни больных после инфаркта и надолго увеличивают ее продолжительность.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Как вспомогательные рекомендую использовать народные средства, но обязательно после консультации с врачом.

Большой популярностью пользуется боярышник, употребляемый в виде настоев, настоек, экстракта и т. д.

• *1 ст. ложку цветков боярышника настаивать в течение 2 часов в закрытом сосуде в стакане кипятка. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.*

• *1 ст. ложку плодов боярышника заварить в стакане кипятка в закрытой посуде, настаивать в течение 2 часов на горячей плите, не доводя до кипения. Процедить. Принимать по 3 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.*

• *1 ст. ложку цветков или плодов боярышника настаивают в течение 1 недели в 1 стакане водки в закрытом сосуде. Про-*

цеживают. Принимают по 20-25 капель в небольшом количестве кипяченой воды 3-4 раза в день до еды.

Адонис весенний издавна применяется при различных сердечных заболеваниях. Настой травы регулирует деятельность сердца, расширяет коронарные артерии, нормализует сердечный ритм при тахикардии, уменьшает застойные явления, обладает успокаивающим действием.

• *1 ч. ложку сухой травы адониса залить стаканом кипятка. Плотно накрыть. Дать настояться в течение 2 часов. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.*

Водный настой и спиртовая настойка арники горной расширяют коронарные сосуды, улучшают питание сердечной мышцы, ускоряют ритм сердца, снижают уровень холестерина в крови.

• *1 ч. ложку цветочных корзинок арники горной настоять 2 часа в 1,5 стакана кипятка в закрытом сосуде. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.*

• *2 ч. ложки сухих корней арники горной залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения. Настаивать под крышкой в течение часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой.*

Белозер болотный – ценное, но забытое лекарственное растение. Одно из его народных названий – «сердечник». Белозер регулирует сердечно-сосудистую деятельность, обладает успокаивающим и мочегонным действием.

• *1 ч. ложку травы белозера залить 1,5 стакана кипятка. Плотно закрыть крышкой. Через 2 часа процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.*

Водный настой, отвар и спиртовую настойку почек березы применяют при атеросклерозе. Клиническими исследованиями установлено, что настой листьев дает хорошие результаты при лечении отеков сердечно-сосудистого происхождения.

• *1 ч. ложку березовых почек залить 1,5 стакана кипятка. Через час процедить. Всю порцию выпить в течение дня в 3-4 приема.*

• *10 г березовых почек кипятить на слабом огне в 2 стаканах воды в течение 15 минут. Настаивать в течение часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 45 минут– 1 час после приема пищи.*

• *15 г березовых почек залить 500 мл водки. Настаивать в темном месте в течение 10-12 дней. Принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день. Перед употреблением развести в небольшом количестве воды.*

Спиртовая настойка цветков и травы ландыша майского замедляет ритм сердечных сокращений, улучшает наполнение пульса, уменьшает застойные явления, одышку, цианоз, а также обладает мочегонным, успокаивающим и обезболивающим действием.

• *Свежие цветки ландыша поместить в бутылку темного стекла, залить 1,5 стакана водки. Через 2 недели процедить. Принимать по 15 капель в небольшом количестве кипяченой воды 2-3 раза в день.*

• *Можно воспользоваться уже готовыми ландышево-валериановыми каплями, продающимися в аптеке. Принимать по 15-20 капель с водой 2-3 раза в день.*

Настой и настойка пустырника (глухая крапива, сердечная трава) замедляют ритм сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, уменьшают одышку, снижают артериальное давление, действуют успокаивающе на центральную нервную систему.

• *2 ч. ложки травы пустырника залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Оставить на ночь. Утром процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.*

• *1 ст. ложку травы пустырника залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов под крышкой. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 30 минут до еды.*

Череда несколько снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, действует успокаивающе.

• *2 ст. ложки травы череды залить 2 стаканами кипятка, закрыть крышкой и плотно укутать полотенцем. Через 12 часов процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.*

И все-таки еще раз повторю: лучше не доводить дело до лечения, а предотвратить возникновение инфаркта. Всего-то и надо: бросить курить, ограничить спиртное, рационально питаться, вести здоровый образ жизни...

ХИРУРГ ГОВОРИТ НАЧИСТОТУ

...Зоркость глаза охотника, чуткость пальцев музыканта, цветоощущение художника, чувство формы и гармонии скульптора, тщательность кружевницы, мастерство закройщика – и все это в одной профессии, именуемой «хирургия». К хирургу мы обычно попадаем в пору острой жизненной ситуации, на пике болезни, на грани жизни и смерти. Наш корреспондент беседует с доктором медицинских наук, профессором Евгением Ивановичем БРЕХОВЫМ – заместителем главного хирурга Медицинского центра Управления делами Президента Российской Федерации. У Евгения Ивановича есть 65 авторских свидетельств и 15 международных патентов на изобретение. Заслуженный деятель Российской Федерации, лауреат Государственной премии за разработку лазерных технологий в медицине, автор трех монографий по проблемам хирургии.

– Хирургия стара как мир?

– Вовсе нет. Были времена, когда такой специальности вообще не существовало. Мелкими хирургическими манипуляциями занимались цирюльники, банщики. В деревнях имелись хирурги-кузнецы и коновалы, которые пользовали не только лошадей, но и в меру своих возможностей лечили людей. По совместительству медицинские вопросы решали даже палачи, которые рекомендовали гильотину как главное и радикальное средство от головной боли. А если серьезно – хирургическая репутация палачей была действительно высокой. Они вправляли вывихи и лечили раны,

полученные при пытках. Известен факт, когда палач был личным хирургом короля.

Сейчас операция на человеке кажется вполне естественной и гуманной. Но путь становления хирургии как науки был тернист, ведь даже церковь объявляла занятие хирургией греховным.

– Кто же нарушил запреты?

– Первая операция на брюшной полости, как гласит история, относится к 1635 году, когда в больницу Кенигсбергского медицинского факультета был доставлен крестьянин, случайно проглотивший нож. Перед хирургом Д. Швабе встал извечный вопрос: «Что делать?» Никто до этого не рассекал живот с целью операции, не было обезболивания и реальной защиты от инфекции. Но хирург решился. Он собрал в анатомическом зале всех преподавателей медицинского факультета, привязал больного к доске и, не обращая внимания на его крики и вопли, быстро рассек переднюю брюшную стенку, желудок, удалил нож и зашил рану. Человек выжил.

– Ну а что сейчас глотают больные?

– По-прежнему что ни попадя. Сразу после института я работал в Осташковской городской больнице. Через дорогу была тюрьма. И заключенные, пытаясь выбраться оттуда, получить щадящий режим, глотали всевозможные вещи. Помнится, как мы удалили из желудка 12 черенков от столовых ложек. Но чаще всего проглатывали иголки.

– Вы не собираете эти операционные трофеи?

– У нас, хирургов, был в Осташкове чуть ли не музей. Наиценнейшим экспонатом являлся кусок колючей проволоки. Как человек смог ее проглотить – загадка.

Что же касается камней почек, желчного пузыря и протоков, мы всегда отдаем их больным на память. Это такая врачебная традиция. Стоматолог, удаляя зуб, часто тоже отдает его пациенту. Вероятно, для наглядности. Некоторые больные на Западе сохраняют в специальных растворах удаленные у них аппендиксы.

– С наглядностью легче всего филиппинским хирургам...

– Филиппинская хирургия – это скорее психохирургия. Когда у человека легкое функциональное расстройство, но в

силу своей психической настроенности и эмоциональности, повышенного восприятия боли он считает себя глубоко больным, то театральное действо, разыгрываемое филиппинскими фокусниками, может оказать целительный эффект. Но если ситуация требует присутствия не психотерапевта, а хирурга, пациент все равно к нему попадет, только позже. И хорошо, если не слишком поздно.

– Но и истинная хирургия пытается сейчас делать операции без разреза брюшной полости и, соответственно, не оставляя послеоперационного рубца. Эти щадящие операции, говорят, стали даже модными и престижными...

– Вы имеете в виду лапароскопические операции? Но и они оставляют свой след, требуя нескольких точечных разрезов брюшной стенки, через которые в брюшную полость вводят хирургические инструменты и оптическую систему, позволяющую провести операцию. За этими операциями будущее, хотя для хирурга они технически более сложные. Однако и этот метод имеет свои границы. Сейчас лапароскопия безусловна в хирургии желчного пузыря и внепеченочных желчных протоков, в гинекологии, особенно по поводу бесплодия, в отдельных манипуляциях на желудке и кишечнике.

– Интересно, а вы сами были на операционном столе?

– Нет, не доводилось. Но знаю, что, идя на операцию, человек больше всего боится боли.

Проблема обезболивания хирургических операций решена современной анестезиологией. На операционном столе человек не одинок. Есть специалист – врач-анестезиолог, который помогает организму больного справиться с операцией, управляет его жизненными функциями, защищает от боли. Существует афоризм: «Хирург может сделать все... что позволит ему анестезиолог». Защита больного начинается задолго до операции – анестезиолог словом и лекарством избавляет его от тяжелого чувства страха. Заранее знакомясь с пациентом, вникая в тонкости его болезни, он подбирает для каждого индивидуальный вариант обезболивания. Первые дни послеоперационного периода больные также обезболиваются.

– Можно ли сравнить работу хирурга с работой скульптора, который, по меткому определению, отсекает ненужное, в нашем случае – больной орган?

– Ни в коем случае. В организме нет ничего ненужного. Было время, когда в США всем подряд удаляли аппендикс. Но потом от этой практики отказались. Оказалось, что даже аппендикс, который всегда являлся синонимом лишнего, ненужного, выполняет в организме определенные функции, являясь защитным барьером кишечника и играя определенную роль в иммунитете организма.

Человек может жить и без желчного пузыря, и без части желудка и кишечника, но это требует дополнительных усилий организма. При недостатке компенсации возникают болезни, нарушаются процессы пищеварения, изменяется ферментативная активность. Тогда необходима лекарственная коррекция.

– Евгений Иванович, в свое время вы участвовали в создании нового направления в медицине – лазерной хирургии?

– Да, это метод, обладающий большими преимуществами. Действие лазерного скальпеля на ткани безболезненно, асептично, то есть не вызывает гнойных осложнений. После рассечения ткани лазером остается узкая полоска коагуляции (прижигания) без выраженного изменения в соседних тканях, при этом кровотечение из мелких сосудов незначительно! Кровоостанавливающие свойства лазера успешно применяются в операциях на внутренних органах: печени, почках, легких.

Наиболее интересна операция на сердечной мышце – операция финестрации миокарда с помощью лазера, впервые выполненная отечественными хирургами. Дело в том, что у больного при атеросклерозе сердечных сосудов часто возникает ситуация, когда холестериновые бляшки почти полностью перекрывают просвет сосуда. Тогда кровоснабжение сердца нарушается, приводя к инфаркту миокарда. Сердечные препараты, в том числе нитроглицерин, медикаментозно расширяют пораженный сосуд – на время. Операция аортокоронарного шунтирования позволяет многим справиться с болезнью. Однако эти методы имеют свой предел, особенно в ситуации, когда проблему создает не изолированная бляшка, а полностью пораженный атеросклерозом сердечный сосуд.

Так вот, в начале 80-х нами вместе с Физическим институтом Академии наук, при поддержке ведущего кардиолога страны академика Евгения Ивановича Чазова, в сотрудни-

честве с литовскими медиками была разработана новая операция. С помощью лазера на открытом сердце делались микроперфорации – своеобразные микроотверстия в сердечной мышце. В дальнейшем эти каналы превращались в микрокапилляры, тем самым обеспечивая кровоснабжение сердца в обход основного пути, пораженного болезнью.

Мне помнится пациент, который страдал так называемой стенокардией покоя, когда боли в сердце возникали даже не при нагрузке, а во время отдыха. За сутки он принимал более 60 таблеток нитроглицерина. О качестве его жизни вообще говорить не приходилось. Во время операции ему было проведено более 70 микроперфораций лазером. Многие годы мы потом наблюдали за этим пациентом – болезнь отступила, он в 6-10 раз снизил дозу принимаемых препаратов, увеличилась его жизненная активность. Мы передали этот метод кардиохирургам, которые его используют и сейчас, но уже на более современном уровне. Он является альтернативой аорто-коронарному шунтированию и пересадке сердца.

– И последний, традиционный вопрос. Ваши рекомендации, советы нашим читателям?

– Мне хочется напомнить всем: до 40 лет человек живет «со страховкой», – на него работают молодость и защитные силы организма. После 40 развивается большинство болезней, причем любых: сердечно-сосудистых, онкологических...

К диспансеризации мы традиционно относились как к чему-то лишнему, отнимающему время. А ведь пусть даже небольшое обследование раз в год сохраняет «страховку». 80 процентов заболеваний имеют вначале лишь функциональный характер, и при раннем выявлении можно вообще от них избавиться.

Вот сейчас иду на операцию – опухоль пищевода и желудка, требующая огромного оперативного вмешательства. А год назад у человека, который сейчас пришел к нам с выраженными болями, были лишь незначительные неприятные ощущения при глотании. Но он не обратился вовремя к врачу...

Заботьтесь о себе, любите себя и раз в год делайте анализ крови, мочи, флюорограмму, обращайтесь к доктору с тем, что беспокоит. И, надеюсь, у вас все будет в порядке...

Беседу вела Людмила АЛЕШИНА.

ГАСТРИТ – ШКОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ

Последняя Всероссийская диспансеризация показала, что гастрит среди заболеваний школьников занимает печальное второе место, встречаясь реже только болезней органов зрения. Что же происходит с детьми, если в школьном возрасте у них постоянно начинает болеть живот?

При подготовке статьи использовались консультации доктора медицинских наук Петра Леонидовича ЩЕРБАКОВА и кандидата медицинских наук Татьяны Николаевны СТЕПАНОВОЙ.

НЕТОРОПЛИВЫЙ ХЕЛИКОБАКТЕР

Лет двадцать назад ученые открыли, что в большинстве случаев воспаление слизистой оболочки желудка – гастрит – провоцирует бактерия хеликобактер пилори. Под микроскопом она выглядит загадочной капелькой бледно-голубого цвета.

Эта бактерия с незапамятных времен преследует человека, правда, у медиков есть предположение, что раньше она была для нас не столь опасной. Но сейчас, когда сопротивляемость наших организмов ослабла под влиянием плохой экологии и насыщенной синтетическими добавками пищи, бактерия может принести вред большому числу людей. Диспансеризации, которые проводились в 1990 – 2002 годы, показали: количество больных гастритом с каждым годом растет.

Первичное заражение хеликобактером обычно происходит, когда ребенку 4-8 лет, от родителей: через поцелуи,

общую посуду, немытые руки... Несколько лет после заражения никаких признаков болезни не наблюдается. Однако воспалительные изменения в слизистой оболочке желудка уже идут. В какой-то момент количественный процесс переходит в качество, и тогда появляются боли, расстройства. Чаще всего это время совпадает с учебой в средних или старших классах. Именно с тем возрастом, когда в жизни ребенка появляются дополнительные предпосылки для возникновения гастрита: большая психоэмоциональная нагрузка и пренебрежение к правильному питанию – обед заменяется чипсами или сухариками и запивается газировками.

УДАР ПО ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Недавно ученые установили еще одну причину именно «школьного» гастрита. Она не связана с хеликобактериозом, а вызвана поражением поджелудочной железы.

Поджелудочная железа регулирует множество процессов в организме. В частности, она отвечает за кровоснабжение слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Под воздействием непосильных психоэмоциональных нагрузок, физического переутомления или нерегулярного питания она «запускает коготки» в желудок, ухудшает кровообращение его слизистой оболочки, где появляются сначала точечные кровоизлияния, а потом и эрозии. Начинается эрозивный гастрит. А на поврежденной слизистой легко разрастаются различные бактерии. Могут возникнуть кровотечения, появиться язвы.

ПРИЗНАКИ ГАСТРИТА

Когда ваш ребенок жалуется на дискомфорт в животе, расспросите у него, что он чувствует. Если ребенок перечислит следующие признаки, поспешите к врачу. Скорее всего у дочки или сына гастрит.

- Ноющая, тянущая боль под ложечкой после еды (возникает не всегда).

• Отрыжка, неприятный кислый запах изо рта.

• Чувство быстрого насыщения и переполнения желудка во время еды.

• Снижение аппетита.

ПРАВИЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Вылечить гастрит можно. Если анализ покажет, что болезнь вызвана хеликобактером, врач назначит различные препараты, в том числе и антибиотики. Курс лечения короткий, рассчитан примерно на 7-10 дней, его надо очень точно соблюдать. Правильно проведенная терапия избавит ребенка от вредной бактерии навсегда. Рецидив возникает не более чем в 1,5% случаев.

Правильная терапия включает в себя обследование и лечение всей семьи. Нет смысла избавлять от бактерии одного ребенка, если у него постоянный контакт с носителями этого микроорганизма. Бактерия неизбежно заселит его желудок вновь, только в следующий раз избавиться от нее будет намного сложнее: у микроба появится устойчивость к антибиотикам.

Поражения желудка, вызванные воспалением поджелудочной железы, лечатся проще. Залечить эрозии можно за нескольких дней, однако намного сложнее убрать причину болезни – восстановить состояние поджелудочной железы.

Для этого необходимо:

• высыпаться,

• снизить психоэмоциональные нагрузки в школе и дома, прекращать возбуждающие игры на компьютере как минимум за 1,5 часа до сна,

• укреплять вегетативную нервную систему, которая осуществляет связь между корой головного мозга и поджелудочной железой (очень полезны контрастный душ утром и растирание жестким полотенцем),

• регулярно и правильно питаться,

• постоянно наблюдаться у гастроэнтеролога.

Иногда родители спрашивают, можно ли с гастритом справиться одной диетой? Ведь лечили же его как-то раньше? Наверное, можно, но только придется создать для больного идеальные условия: полностью исключить сильные

эмоции, забрать из школы, чтобы избавить от нагрузок, увезти в деревню, подальше от плохой экологии, телевизоров и компьютеров, кормить парным мясом, поить свежим коровьим молоком и овощами со своего огорода и ждать, когда организм справится с болезнью сам. А поскольку все это нереально, надо все-таки пользоваться и хорошими сторонами прогресса – принимать современные лекарства.

Впрочем, современные методы лечения никак не отрицают и диету, и народные рецепты с травами, и применение гомеопатических препаратов. В борьбе с гастритом все эти способы хороши как дополнение к основному курсу.

СЛОВО – ДИЕТОЛОГАМ

В моменты обострения гастрита, лечения его антибиотиками или другими назначенными врачом препаратами надо в течение недели соблюдать строгую диету. Это точка зрения диетологов. Ограничений они ставят так много, что проще сказать, что можно:

- вегетарианские супы,
- супы крупяные слизистые – на отваре риса или геркулеса,
- молочные кисели и желе,
- протертые или хорошо разваренные каши (кроме пшенной и перловой),
- отварное и протертое нежирное мясо,
- свежеприготовленный некислый творог,
- молоко.

Молоко с точки зрения диетологов очень полезно при гастрите, оно быстро эвакуируется из желудка и снижает повышенную кислотность желудочного сока.

А гастроэнтерологи считают, что требования к питанию теперь могут быть не такими строгими, как 15-20 лет назад, благодаря антихеликобактерной терапии. Если ребенок принимает лекарства, ему можно есть почти все, за исключением молока и молочнокислых продуктов, которые, по их мнению, напротив, повышают кислотность.

Диетологи не согласны, они настаивают на необходимости диеты и пользе молока. Кого слушать родителям? Наверное, в

этом случае надо положиться на ощущения ребенка. Если он испытывает дискомфорт в желудке после молока, тогда не надо пить. Если же молоко, наоборот, смягчает ощущения, избавляет от боли, не надо отказываться от него. А здоровая диета никогда не помешает, лучше перестраховаться и оберегать уже зажившую слизистую, чем раздражать воспаленную.

Аппетит во время обострения у ребенка плохой, поэтому порции должны быть маленькими, но есть надо часто – 5-7 раз в день.

После медикаментозной терапии ребенку на полгода назначается диета №1, которая тоже имеет немало ограничений. Нельзя есть:

- ничего жареного,
- копченого, пряностей, острого (кетчуп, уксус, майонез),
- продукты с высоким содержанием кислот и эфирных масел (редька, репа, редис, чеснок, лук, шпинат, щавель),
- пищу, которая долго не покидает желудок (свежий хлеб, мягкая выпечка, блины, оладьи),
- продукты с грубыми пищевыми волокнами и клеточными оболочками (белокочанная капуста, бобовые, орехи, сырые овощи, неспелые плоды, ржаной хлеб и хлеб из муки грубого помола),
- грибы,
- наваристые бульоны,
- кофе, какао, шоколад, крепкий чай,
- газированные напитки (кроме лечебных минеральных вод, назначенных врачом).

Скорее всего, за полгода подросток так привыкнет к правильному питанию, что перестанет «кусочничать» и есть на бегу. И в этом тоже польза диет.

ДИЕТА № 1

Многие родители просят привести вариант диеты № 1. Выполняем их просьбу.

Завтрак:

- каши молочные из всех круп, кроме пшенной и перловой,
- паровой омлет или яйцо всмятку,
- чай с молоком,
- хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

Второй завтрак:

• сыр неострый,

• фруктовое пюре, или печеные яблоки и груши, или свежие фрукты без кожуры.

Обед:

• первые блюда – суп вегетарианский из сборных овощей или суп рисовый,

• вторые блюда – мясо, рыба в отварном или тушеном виде, котлеты, фрикадельки,

• гарнир – отварные или тушеные картофель, овощи (кроме белокочанной капусты, репы, бобовых) с добавлением 5 г растительного масла; или рис, гречка, вермишель отварные с добавлением 5 г сливочного масла,

• третьи блюда – компот из свежих яблок и груш, компот с протертыми сухофруктами или натуральные соки, разбавленные на треть кипяченой водой,

• хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

Полдник:

• молоко или некислый кефир,

• творог или творожная запеканка (вспомните спор гастроэнтерологов и диетологов и ориентируйтесь на ощущения ребенка),

• кондитерские изделия (сухое печенье, зефир, пастила, вафли),

• свежие фрукты без кожуры.

Ужин:

• каши молочные из всех круп, кроме пшенной и перловой, с добавлением топленого или сливочного масла,

• картофельное или овощное пюре (кроме белокочанной капусты, репы, бобовых) с добавлением 5 г растительного масла,

• мясо, рыба в отварном или тушеном виде или котлеты, фрикадельки,

• чай с сахаром или с фруктозой,

• хлеб пшеничный высшего сорта, подсушенный без корки.

Перед сном:

• молоко или некислый кефир.

Пища принимается 5 – 6 раз в день в теплом виде.

Марина МАТВЕЕВА.

СЕЙФ ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Знакомство с анатомией дает непреходящее чувство восхищенного удивления перед мастерством творца, создавшего столь прекрасный образец живой природы. И самым совершенным элементом сложного и многофункционального живого организма, без сомнений, является мозг – миллиарды нервных клеток, благодаря которым хомо сапиенс дышит, говорит, пишет музыку, слагает стихи, вырабатывает гормоны – одним словом, существует.

Человек сформировался и выжил в очень агрессивной внешней среде, требующей надежной защиты. Такой защитой для мозга стала черепная коробка, или череп. Но череп – не только надежная защита и вместилище для головного мозга, это и его лицевой отдел, где разместились «зеркало души» – глаза, и костная основа начальной части пищеварительной и дыхательной систем.

В черепе различают мозговой и лицевой (висцеральный) отделы. В мозговом отделе выделяют крышу, или свод, и основание черепа. Мозговой отдел, состоящий из крыши (свода) и основания, образует вместилища для головного мозга, органов обоняния, зрения, равновесия и слуха. Лицевой отдел представляет костную основу для полости рта и носа.

Мозговой отдел черепа составляют непарные (затылочная, клиновидная, лобная) и парные (височная и теменная) кости. Частично в него входит и решетчатая кость. К мозговому отделу анатомы также относят и слуховые косточки, расположенные в среднем ухе.

Лицевой отдел состоит из парных костей – верхняя челюсть, нижняя носовая раковина, носовая, слезная, нёбная, скуловая кости и непарных костей – задняя часть решетча-

той кости, сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость образуют глазницы, стенки полостей носа и рта.

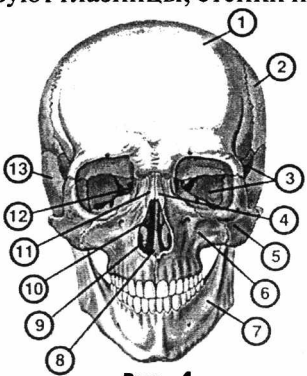


Рис. 1

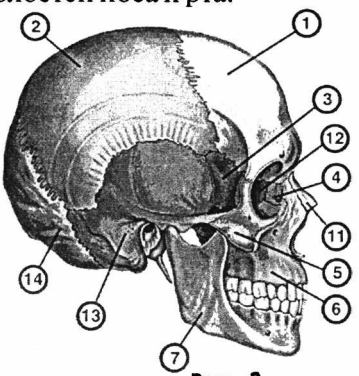


Рис. 2

Пояснения к рисункам

Череп человека (рис. 1 – вид спереди, рис. 2 – вид сбоку): 1 – лобная кость; 2 – теменная кость; 3 – клиновидная кость; 4 – слезная кость; 5 – скуловая кость; 6 – верхняя челюсть; 7 – нижняя челюсть; 8 – сошник; 9 – нижняя носовая раковина; 10, 12 – решетчатая кость; 11 – носовая кость; 13 – височная кость; 14 – затылочная кость.

На основе костей черепа формируется пластическая основа для внешности человека, его лица. Знание анатомических особенностей черепа, его точек позволило в середине прошлого столетия советскому ученому-антропологу М.М. Герасимову создать метод восстановления внешности человека по его черепу. Этот метод до сих пор с успехом применяется не только в криминалистике, но и для воссоздания облика исторических персонажей. Так, метод профессора М. М. Герасимова был использован при экспертизе найденных останков семьи Николая II.

Сенсацией 1963 года стало вскрытие в Архангельском соборе московского Кремля саркофагов с останками царя Ивана IV Грозного и его сыновей Федора и Ивана. Благодаря уникальной методике, разработанной в лаборатории пластической реконструкции Института этнографии АН СССР, М. М. Герасимову удалось создать скульптурный портрет Ивана Грозного, восстановленный по найденному в усыпальнице черепу.

Кости черепа имеют разнообразную, чаще неправильную форму. Некоторые из них содержат воздухоносные полости и относятся к пневматическим костям (лобная, клиновидная, решетчатая, височная и верхняя челюсть). Эти полости или пазухи, заполненные воздухом, соединяются с полостью носа и являются ее дополнением.

Почти все кости черепа соединяются между собой практически неподвижными швами. Суставы образуют только нижняя челюсть с височной костью и слуховые косточки между собой.

Кости черепа соединены неподвижно. Выступы одной кости входят в углубление другой, наподобие досок, соединенных с помощью шипов. Костные шипы очень разнообразны и причудливы. В древней Индии их принимали за таинственные знаки, предопределявшие судьбу.

Наружная поверхность черепа покрыта надкостницей, внутренняя поверхность мозгового отдела черепа – твердой мозговой оболочкой. Основание черепа пронизано многочисленными отверстиями и каналами, через которые проходят 12 пар черепных нервов и кровеносные сосуды. Если спросить любого студента-медика, с какими проблемами он столкнулся при изучении черепа, то он не колеблясь ответит, что запомнить «географию» этих каналов было посложнее, чем открыть Америку.

Внутреннее основание черепа разделяют на переднюю, среднюю и заднюю черепные ямки. Передняя черепная ямка образует крышу глазницы, в ней лежат лобные доли больших полушарий. В средней черепной ямке располагается турецкое седло, заключающее в себе гипофиз. В задней черепной ямке располагаются ствол мозга и мозжечок, в ее центре находится большое затылочное отверстие, через которое полость черепа сообщается с позвоночным каналом.

У плода, находящегося в матке, между костями свода черепа имеются промежутки, заполненные соединительной тканью, поэтому кости свода могут смещаться, что особенно важно при родах. У новорожденных эти промежутки расши-

ряются, образуя так называемые роднички. Самый большой передний, или лобный, родничок располагается между лобными и теменными костями; он закрывается костной тканью в конце первого или начале второго года жизни. Размеры черепа увеличиваются примерно до 20 лет. К этому времени окончательно формируются швы между костями, которые в последующие годы зарастают.

В XIX веке очень популярной была френология – наука, раскрывающая особенности мозга и черты характера по выпуклостям на черепе. Создатель френологии (от греческих слов «френ» – душа и «логос» – наука) Франц Галль придумал привлекательную своей простотой, но совершенно фантастическую карту «рельефа» черепа, по которой можно было определить способности человека к любви, дружбе, пристрастие к алкоголю, агрессивность и т.д. Увы, френология оказалась тупиком на пути научного познания человеческой природы.

Хотя досужие остряки и утверждают, что кость болеть не может, на самом деле кости черепа подвержены самым различным недугам. Чаще всего речь идет о воспалительных процессах, которые могут протекать в виде воспаления надкостницы (периостит), воспаления костного мозга (остеомиелит).

Периостит чаще всего является следствием травмы или осложнений гайморита, воспаления среднего уха. При этом наблюдается выраженный отек мягких тканей в области пораженной кости. Лечат вспаление надкостницы обычно консервативным путем с применением антибиотиков.

Остеомиелит – заболевание более грозное, недаром старые врачи называли этот недуг костоедом. Причиной остеомиелита способны стать занесенные с кровью возбудители инфекции – стафилококки, стрептококки, патогенные грибки. Иногда причиной остеомиелита костей черепа служат туберкулез, сифилис, бруцеллез, последствия травмы. При лечении врачам нередко приходится прибегать к хирургическим методам, удаляя пораженные участки (секвестры) кости.

Хотя череп и надежно защищает мозг, не всякая броня способна уберечь от опасной травмы. Достаточно вспомнить удалого купца Степана Калашникова, нанесшего своему ненавистнику роковой удар «прямо в левый висок со всего плеча», от которого у опричника Кирибеевича произошло кровоизлияние в мозг, послужившее, как говорят судмедэксперты, причиной летального исхода... Травмы головы сегодня являются причиной более чем 45 процентов всех смертельных последствий автомобильных катастроф.

Еще древние инки умели производить хирургическое вскрытие полости (трепанацию) черепа. Анализ многочисленных трепанированных черепов, найденных на территории современного Перу, показал, что почти в 70 процентах операция оканчивалась успешно, о чем свидетельствует образование костной мозоли по периметру трепанационного отверстия. Отсутствие костной мозоли говорит о том, что больной умер во время операции или вскоре после нее.

При травме головы с подозрением на перелом свода черепа необходимо:

1. Если больной в сознании, положить его на спину без подушки. На рану головы накладывается асептическая повязка. К голове прикладывается холодная повязка или грелка со льдом. При бессознательном состоянии больного укладывают в положении полуоборота, подкладывая под одну из сторон туловища валик из одежды.

2. Вынуть зубные протезы у пострадавшего. Голову поворачивают в сторону, чтобы рвотные массы не попали в легкие.

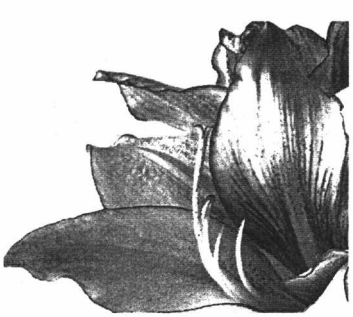
3. Транспортировать в больницу в положении лежа на спине вполуоборота. Во время транспортировки необходимо учитывать возможность возникновения рвоты.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Особенности женского здоровья
- Повелители гормонов
- Гинекологический ликбез
- Секс и возраст
- Рецепты Афродиты
- С улыбкой по жизни



Дорогие читательницы! В этом номере мы открываем на страницах журнала обновленный «Женский клуб», который целиком и полностью будет посвящен только вам — всем, кто хочет быть красивой и привлекательной не 2 раза в год — в свой день рождения и 8 Марта, а гораздо чаще, кто не пожалеет времени для сохранения и укрепления своего здоровья. Ведь красота — это прежде всего здоровье, и нет на свете ничего важней его.

Ну почему, ответьте, у мужчины на шее только галстук, а у женщины — бусы, дети и мужчина в галстуке? То, что женщина в России «коня на скаку остановит, в горящую избу войдет» — это известно всем. А умеет ли россиянка заботиться о своем здоровье? Что греха таить, на этот вопрос далеко не все наши соотечественницы могут ответить положительно.

Мы предлагаем вам, не теряя времени, вступить в наш «Женский клуб». Не волнуйтесь, взносы платить не придется, не будет и скучных заседаний «по поводу и без». Самое главное: читать наши статьи и заметки, задавать нам вопросы (и присылать их либо в письме, либо по электронной почте) и принимать участие в обсуждении даже самых деликатных и непростых тем.

Возможно, с чем-то вы не согласитесь или вам захочется поделиться своим советом, рассказать свою историю. Нас очень волнует ваше мнение, поверьте, поэтому будьте активны, не откладывайте проблему «на потом», в надежде, что «как-нибудь само рассосется».

А мы, со своей стороны, постараемся сделать «Женский клуб» интересным и полезным. Наш девиз: «Предупрежден, значит, вооружен». Вооружайтесь знаниями, милые дамы, и мы вам в этом поможем!

ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ ОРГАНИЗМА

Можно говорить о здоровье в широком смысле, ведь у каждого человека независимо от пола и возраста есть сердце, печень, сосуды, головной и спинной мозг, мышцы, кожа, почки, а также другие органы и системы, четкая и слаженная работа которых может нарушаться по тем или иным причинам.

Но природа наградила женщину способностью к зачатию, вынашиванию, рождению и выкармливанию ребенка. Для этого в ее организме действует сложная репродуктивная система, предназначенная для продолжения рода человеческого, основной элемент которой – половые органы: наружные и внутренние (матка, влагалище, маточные трубы и яичники). Так вот, здоровье женщины, ее привлекательность, настроение и самочувствие, сексуальная жизнь и долголетие напрямую зависят именно от здоровья репродуктивной системы. И как бы ни хвастались своими профессиональными успехами современные карьеристки, для которых работа и деньги – на первом месте, а «все остальное» – семья, дети – на втором, десятом или пятнадцатом, главное «качество» женщины и основной показатель ее здоровья и сейчас, в XXI веке, – это способность к зачатию и рождению здорового ребенка.

Конечно, любой женщине хочется, чтобы сердце работало, как «пламенный мотор», печень бесперебойно очищала от шлаков и токсинов кровь, а легкие насыщали ее кислородом, но на работу всех этих органов, как и многих других, оказывают влияние органы системы репродукции. Поэтому именно этой сфере женщина должна уделять наибольшее внимание, а главными помощниками и советчиками в сохранении женского здоровья должны стать врачи-специалисты: гинеколог, маммолог, эндокринолог и, в случае необходимости, венеролог.

К сожалению, в России число нормальных родов за истекшее десятилетие снизилось с 46 до 32 %, а количество осложнений при беременности выросло в несколько раз. Намного больше стало беременностей, прервавшихся раньше

срока. Близкой к эпидемии можно считать ситуацию, связанную с ростом числа заболеваний, передаваемых половым путем. Все еще много производится абортов, и, хотя ежегодно отмечается снижение их количества, в странах Западной Европы, США, Японии их производят значительно меньше.

Еще не везде в нашей стране смотровые кабинеты оснащены современным медицинским оборудованием, позволяющим выявлять женские болезни на ранних стадиях, да и сами женщины и девушки зачастую не обладают даже минимальной медицинской грамотностью, и на осмотр приходят, только если «основательно припечет». Врачи еще довольно часто сталкиваются с серьезными запущенными случаями, а ведь чем раньше выявлено заболевание, тем эффективнее будет лечение и надежнее результат.

Итак, сделаем выводы.

1. Здоровье женщины напрямую зависит от здоровья органов ее репродуктивной системы.

2. Каждая девушка и женщина должна знать, хотя бы в общих чертах, что представляют собой органы репродуктивной системы женщины и какие нарушения могут в них развиваться.

3. Обращаться к врачам-специалистам (гинекологу, маммологу) нужно регулярно для профилактического осмотра, а не только при появлении признаков (симптомов) болезни. Для каждой возрастной группы женщин есть свой «календарь» профилактических осмотров.

Предменструальный синдром

УДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ

С этим состоянием в течение своей жизни каждая женщина сталкивается по многу раз. Еще вчера жизнь была замечательна: в голове роились планы один грандиозней другого, энергия била через край, отражение в зеркале определенно радовало. А сегодня с самого утра раздражает буквально все. Но это еще полбеды, самое неприятное – полное отсутствие всяких желаний, кроме одного: свернуться калачиком под теплым одеялом и так пролежать целый день. Мало кто из женщин задается вопросом: что происходит в этот момент в

моем организме и что заставляет так меняться мое настроение? Виной тому – ПМС, или предменструальный синдром, как говорят медики.

Когда-то ученые только догадывались о существовании неких таинственных субстанций, но сейчас, в начале XXI века, даже первокурсник мединститута ответит, что в основе ПМС лежит нарушение баланса гормонов, тех самых веществ, которые делают женщину – женщиной, а мужчину – мужчиной. Именно благодаря специальным «женским» гормонам наступает беременность и развивается плод. Они поддерживают и согласовывают работу различных органов, а недостаток одних и избыток других, то есть дисбаланс, чреват многими неприятными состояниями и болезнями.

Самые важные гормоны для женского организма – эстроген и прогестерон.

Первый делает формы представительниц слабого пола соблазнительно округлыми, придает мелодичность и звонкость голосу, мягкость движениям. Не менее важна его скрытая, незаметная глазу работа – эстроген готовит «свидание» яйцеклетки со сперматозоидом. У прогестерона тоже много ответственных дел : он влияет на работу нервной системы и жировой обмен, поддерживает производство тепла в организме, укрепляет иммунитет, а самое главное – при наступлении беременности отвечает за рост и развитие будущего ребенка.

Для наилучшего самочувствия женщины количество гормонов в крови должно находиться в определенном соотношении, то есть необходим гормональный баланс. Природа заложила в женщину особый ритм колебания гормонов в течение месячного цикла, но так или иначе эти гормональные «качели» двигаются в такт с изменениями в ее теле, не вызывая резких болезненных сдвигов. К сожалению, в текучке и суматохе дел мы не всегда обращаем внимание на момент нарушения этого равновесия, отмахиваясь от первых едва заметных проявлений дисбаланса, списывая все на усталость и вечную занятость. Но гормональный баланс – эта своеобразная «гармония гормонов» – дело тонкое и подхода к себе требует особого.

Вольно или невольно это равновесие нарушается, если женщина:

- много нервничает, перегружает себя физически и эмоционально, вечно спешит и опаздывает, то есть находится в состоянии хронического стресса;
- неправильно питается;
- перегружает печень алкоголем и/или лекарствами;
- мало двигается;
- не следит за здоровьем щитовидной железы;
- делает аборт.

БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

Как это ни покажется удивительным, выработка гормонов начинается «с головы». Особый отдел головного мозга, гипоталамус, выделяя нейрогормоны, действует на главного координатора всей эндокринной системы гипофиз, а тот, в свою очередь, отдает команды, запуская работу яичников и очень важной для женщины щитовидной железы. Так вот, если нервная система перегружена, сигналы, которые она посылает, искажаются, выработка нужного количества гормонов тормозится. Следствие этого – нарушение гормонального равновесия.

Особенно тяжело приходится ответственным и активным женщинам, которые хотят непременно преуспеть везде: и за детьми уследить, и дать им достойное воспитание и образование, и на работе быть лучшей, и в доме чтоб все блестело и было не хуже, чем у других.

Внешние, довольно заметные проявления стресса известны всем – это бессонница или нарушение сна, потеря аппетита или, наоборот, бесконечные перекусы и протаптывание «муравьиной тропы» к холодильнику.

К сожалению, в первые дни и недели «напряженки» никто из женщин не замечает происходящих изменений в ее гормональном статусе. Во-первых, для появления нового «качества» (какой-то болезни) должно сначала накопиться «количество» определенных нарушений в организме. Во-вторых, у организма еще достаточно сил для борьбы со стрессом, и он

включает все возможные механизмы, чтобы вернуться в прежнее равновесие. Но если тяжелая ситуация не прекращается, к бессоннице, потере аппетита и приступам обжорства присоединяются нарушения менструального цикла, вплоть до полного прекращения месячных (аменореи), боли в молочных железах, мастопатии.

Гинекологи и маммологи теперь уже с уверенностью говорят, что всевозможные чисто женские болезни, связанные прежде всего с нарушениями в гормональной сфере, сильно помолодели. Если еще 20-30 лет назад рак молочной железы отмечался у женщин старше 50 лет, то сейчас эта болезнь нередко отмечается у 40-летних, 30-летних и даже 20-летних. Это происходит, несмотря на то, что врачи многих стран, включая нашу, огромное внимание уделяют профилактике и ранней диагностике этого недуга. Врачи единогласны во мнении: частые стрессы, длительные физические и психические «перегрузки» приводят к серьезным гормональным сдвигам и, как следствие, к истощению системы защиты организма от чужеродных клеток.

Гинекологический ликбез

АБОРТ

Искусственное прерывание беременности. Среди всех стран мира Россия занимает печальное первое место по количеству абортов. В Голландии на 1 тысячу женщин приходится 5 абортов, в нашей стране – 70.

Причина тому не только в экономических трудностях, которые переживала Россия, и не только в недостаточном финансировании системы здравоохранения, но и в низкой культуре и слабой осведомленности российских женщин об опасности прерывания беременности.

Вот несколько сухих цифр: от 10 до 15% даже легальных абортов, проведенных в условиях медицинской клиники, вызывают различные осложнения, 7-8% женщин после них становятся бесплодными.

Газеты пестрят рекламными объявлениями о «быстрых и безболезненных абортах», «мини-абортах», создавая ложное представление, что прервать беременность легче, чем удалить боль-

ной зуб. Действительно, в распоряжении современных врачей есть прекрасные обезболивающие, антисептики, новейшие инструменты, но даже если аборт обходится без осложнений, он наносит сильнейший удар по гормональной системе и может стать настоящей «репродуктивной катастрофой».

В женском организме во время беременности, даже если она продолжалась 2-3 месяца, происходит мощная перестройка, все органы уже «настроились» на сохранение и развитие плода. При аборте нарушается баланс гормонов, что, в свою очередь, приводит к болезням детородных органов женщины. Оправиться от такого «шока» рожавшая женщина сможет только за 3-4 месяца, а нерожавшая – за год и более. Из-за гормональных нарушений месячные могут стать болезненными, скудными или, наоборот, обильными, а могут прекратиться совсем. Страдают щитовидная железа, надпочечники, в молочных железах гормональные сдвиги приводят к возникновению узелков и опухолевых процессов, которые создают почву для развития мастопатии.

Резко выступает против абортов и православная церковь, считая аборт грехом и убийством зарождающейся жизни.

Деликатный вопрос

СЕКС И ВОЗРАСТ

Сейчас среди молодежи довольно распространено раннее начало половой жизни – в 15-17 лет. Девушка, которая вступила в интимные отношения в 20 лет и позднее, считается отсталой и несовременной. Под это подводят даже «научное» объяснение: при откладывании половой близости на более поздний возраст развитие чувственности притупляется, и у девушки развивается половая холодность. Так ли это?

Это неверно. Проведенное несколько лет назад американскими сексологами исследование показало, что среди самых сексуальных женщин (имеющих высокую потребность в сексе и в течение одного полового акта многократно испытывающих оргазм), которые составляют примерно 14% от общего числа женщин, почти половина оказались «отсталыми и несовременными» и начали половую жизнь после 25 лет.

Рецепты Афродиты

ВКУСНОЕ СРЕДСТВО ОТ АНЕМИИ

Оно не только поможет при малокровии, укрепит иммунитет, улучшит состояние кожи, волос, ногтей, но и сделает женщину более чувственной и повысит ее сексуальность.

Взять по 300 г кураги, изюма, очищенных грецких орехов и пропустить через мясорубку. Острым нержавеющим ножом мелко порезать вместе с кожурой 2 лимона. Добавить 300 г меда (лучше гречишного) и перемешать.

Хранить в прохладном темном месте.

Съедать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Молодая дама на приеме у врача:

– Доктор, мы с мужем полностью здоровы и хотим ребенка, но не получается.

– Попробуйте пить морковный сок, по 1 стакану 3 раза в день.

Через месяц, она же:

– Доктор, не помогает. Может быть, еще что-нибудь попробовать?

– Попробуйте есть апельсины или пейте свежевыжатый сок.

Через месяц, она же:

– Доктор, не помогает.

– Попробуйте есть ананасы, грецкие орехи, салаты из свежих овощей с оливковым маслом.

Еще через месяц. Она же:

– Доктор, никакого результата.

– Скажите, а как у вас интимная жизнь с мужем?

– Вы думаете, стоит попробовать?

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

УЧИМСЯ ССОРИТЬСЯ

Вряд ли кто из наших уважаемых читателей никогда не ссорился не только по пустякам, но и по достаточно серьезным поводам. Но, пожалуй, чаще всего, увы, вспыхивают ссоры внутри «ячейки общества» – в семье. И, пожалуй, именно здесь они бывают чреваты серьезнейшими последствиями для нервного и физического здоровья спорщиков, а также не только для них самих, но и для их близких. Особенно больно «осколки» выяснений отношений ранят детей. Вот почему следует учиться спорить. Да-да, именно учиться тому, как следует вести себя при подобного рода выяснениях отношений, чтобы семейные ссоры не оказывались стрессогенными, чтобы они не приводили к серьезным нарушениям внутрисемейных связей и тем более к весьма ощутимым болезненным последствиям. Как раз этому и посвящен наш очередной урок.

Вы знаете, из-за чего чаще всего ругаются супруги? По данным современных исследователей, более половины всех супружеских ссор возникают по поводу воспитания детей. Реже ссоры и споры происходят из-за денег и из-за несовпадения взглядов на совместное проведение досуга. Нельзя не сказать о том, что во время «семейных разборок» мужчины страдают не меньше, чем женщины, однако женщины дольше помнят детали ссор.

По мнению современных социологов, проводивших исследования причин постоянных семейных ссор, виноваты в них в основном злопамятные жены! У наших милых дам на бытовом уровне память гораздо сильнее, чем у мужчин. Она хранит прошлые обиды и промахи супруга, и в случае повторения былая обида мгновенно детонирует новый скандал.

Американский психолог Бердиус, занимающийся исследованием причин распада семей, пришел к выводу, что секрет прочности брака и семейного счастья кроется в известной народной мудрости: «молчание – золото». Он установил, что в семьях-долгожителях муж и жена разговаривают между собой всего 27 минут в сутки. Так-то вот!

Увы, в спорах, перерастающих в ссоры, редко можно отыскать правых и виноватых. Столкнувшись с чужим мнением, мы тут же спешим возразить, не пытаясь ни выслушать человека, ни понять его. Между тем психологи считают, что стремление возражать и спорить – чаще всего признак незрелости или проявление невроза.

Издерганные запредельными требованиями, предъявляемыми нашей неспокойной жизнью, мы срываемся даже на работе. Что уж тогда говорить о семье?! Именно в семью мы обычно приносим все свои беды и огорчения, обиды и разочарования, свое дурное настроение. И, если не встречаем в ответ сочувствия, понимания, то накопившаяся «злая» энергия тут же выплескивается на родных и близких – конфликтами и ссорами. Ведь дома нас не сдерживает боязнь показаться в невыгодном свете или банальный страх лишиться премии, а то и места. Вот почему ссоры вспыхивают чаще всего именно в семье.

В 60-65% случаев инициатива зарождения ссоры исходит от представительниц «слабого пола». Претензий, и вполне справедливых, у них действительно бывает немало: муж не помогает по хозяйству, часто задерживается с друзьями, у него не складываются отношения с тещей, он мало зарабатывает, много выпивает. Не отстают и мужья: «Ты зациклена на детях, а до меня тебе нет дела... Транжиришь налево и направо...Вечно болтаешь по телефону...»

Но вот каков парадокс: ссоры кое в чем, оказывается, могут быть даже полезны. В семьях, где муж и жена предпочитают подавлять свой гнев, женщины умирают от сердечных приступов гораздо чаще, но если гневается только муж, а жена тихо роняет слезы – это случается реже. А вот если оба супруга при ссорах «выпускают пар», то чувствуют они себя совсем неплохо! Как же это можно объяснить?

Когда человек сдерживает чувства, у него в организме накапливается избыток так называемых стрессовых гормонов, которые, суживая кровеносные сосуды, нарушают кровообращение, особенно в головном мозгу и сердечной мышце. Поэтому те мужчины, которые подавляют в себе гнев, погибают от сердечных приступов примерно вдвое чаще, чем те, что дают выход своим эмоциям. Этот показатель у мужчин выше, чем у женщин, поскольку те не только устойчивее к стрессам, но еще и умеют разряжаться с помощью слез (в то время как мужчины, увы, чаще всего разряжаются с помощью алкоголя).

И все же не стоит доводить себя и друг друга до сердечных приступов. Лучше, как это ни странно звучит, следует учиться ссориться по правилам! Вот советы, которые помогут вам в этом нелегком деле.

• *Прежде чем отвечать на аргументы противоположной стороны, попробуйте прикусить себя 7 раз за кончик языка (именно 7, а не 6 или 8 !). Столь простая хитрость помогает человеку не взорваться, не наделать глупостей, о которых он может потом пожалеть.*

• *Можно также, если вы чувствуете, что с вашего языка вот-вот сорвутся злые, обидные, а может быть, даже просто непоправимые слова и выражения, помолчать, набрав (в буквальном смысле) в рот воды и медленно сосчитав от 10 до единицы.*

• *Попробуйте сразу же поставить себя на место партнера по ссоре, чтобы понять, чего же он хочет, что чувствует, чего добивается.*

• *Разговаривайте спокойным, твердым голосом, без накручивания и взвинчивания эмоций. Не подливайте масла в огонь разгорающегося конфликта!*

• *Спутник вашей жизни — это не ребенок, как бы глупо он себя ни вел, и потому вы не должны забывать, что взрослого человека, а тем более мужчину, обычно чрезвычайно раздражают и просто выводят из себя поучения и менторский тон.*

• *Будьте внимательны! Во время ссоры самое опасное — перестать слышать своего оппонента. Слушайте, что вам гово-*

рит противная сторона — как бы в этот момент она ни была вам неприятна.

• *Если инициатор выяснения отношений — вы, то старайтесь как можно яснее выражать свои претензии. Приводите четкие, понятные вашему оппоненту аргументы, излагайте их спокойным тоном, предлагайте конкретные способы решения проблемы.*

• *Дайте возможность и другой стороне высказать свою точку зрения.*

• *Не обобщайте! Не следует говорить: «Ты всегда так...» или «Ты и в прошлый раз поступил(а) так же...» Помните, что народная мудрость гласит: «Кто старое помянет — тому глаз вон».*

• *Будьте как можно более аккуратны со словами: они могут ранить не столько партнера по браку или по спору, сколько ваших детей, слушающих вашу перебранку.*

• *И вообще, старайтесь не ссориться при детях! В вашей войне ребенок — мирное население. Не допускайте, чтобы он наблюдал ваши разборки. Вы-то, в конце концов, помиритесь, а вот ему придется ломать голову: кто виноват, что папа с мамой друг с другом не ладят, и мучиться от мыслей, что ему с этим делать.*

• *Никогда не выясняйте отношений в присутствии третьего лица. Вот уж здесь третий — воистину лишний! Свидетель, как правило, усиливает желание победить любой ценой.*

• *Война — последний довод королей, однако дипломатия — прежде всего. И потому лучше попробуйте сразу же выяснить, в чем вас обвиняют, ни в коем случае не делая никаких категорических заявлений. А если вы не готовы подтвердить действием свои слова, то лучше всего просто воздержитесь от них. Угрозы, которые не приводятся в исполнение, не достигают цели.*

• *Вам нужна победа — но не разгром противника. Поэтому откажитесь от упреков и мгновенных суждений, унижающих личность вашего партнера...по ссоре. Да-да, партнера!*

• *Помните: пренебрежительное отношение к аргументам противоположной стороны может вызывать не только бурю*

отрицательных эмоций, но и агрессию: «Ах, ты еще и не слушаешь?! Тогда получай!»

• Если вам не дают говорить, постарайтесь вставить в монолог «противника» что-нибудь вроде: «Успокойся. Мы поговорим об этом позже».

• Если в помещении, где вы объясняетесь, что-то вас раздражает, попытайтесь сменить обстановку – предложите, к примеру, перейти в другую комнату.

• Никогда не поворачивайтесь спиной к тому, с кем разговариваете, – это грубое оскорбление. И не покидайте места «поединка» без слов.

• Не посягайте на личное пространство оппонента – не подходите к нему слишком близко, не размахивайте перед ним руками.

• Не выясняйте отношений с человеком, находящимся в состоянии опьянения.

• Если «противная сторона» слишком уж вам неприятна, попробуйте спрятаться за ширму внутренней улыбки, внутренней иронии. Помните: юмор убивает злость. Однако откажитесь от демонстративных улыбок или язвительного смеха, разжигающего конфликт.

• И, может быть, главное: старайтесь воспринимать ситуацию отстраненно, как бы наблюдая из зрительного зала за выступлением актера.

В общем, как сказал кто-то из мудрых: «Злитесь спокойнее!» А для этого учитесь управлять своими чувствами, чтобы они не управляли вами!

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Ссорятся муж с женой.

– Скажи, зачем ты выходила за меня замуж? Чтобы каждый день устраивать сцены и закатывать скандалы?

– Я не знала, что ты такой дурак!

– Врешь! Ты прекрасно знала об этом!

РАССТАНЕМСЯ С СУТУЛОСТЬЮ И ХАНДРОЙ

С появлением компьютеров сутулость становится все более частым явлением нашей жизни. И теперь на улицах можно встретить не только сгорбленных стариков, но и молодых людей – студентов и школьников, согнутых в характерный «вопросительный знак». Как же быть? Йоги считают, что сутулость можно значительно уменьшить с помощью нескольких простых упражнений, выполняемых регулярно.

Сутулость – это не только состояние спины и позвоночника. Йоги давно заметили, что осанка и стройность фигуры напрямую связаны с нашим настроением и эмоциональным состоянием. Стройные люди, как правило, активны и жизнерадостны, с оптимизмом смотрят в будущее. Сутулые же часто пребывают в депрессии и подавленном настроении, ожидая от жизни новых трудностей и огорчений. В результате сутулость превращается в состояние души, а избавление от нее – в работу с внутренним настроем. Как говорили древние, «выпрямляя спину, выпрямляешь душу».

Когда-то считалось, что главная причина сутулости – изгиб позвоночника. Из-за неправильной позы при чтении и письме он согнулся вперед да так и остался в согнутом положении. Поэтому человека посылали к костоправу. Или предлагали сделать операцию с установкой стального стержня, чтобы он поддерживал спину прямой. Или постоянно носить специальный корсет, распрямляющий спину. Еще одно решение – специальная скамейка с изгибом вверх, лежа на которой, человек под действием собственного веса должен выпрямить спину. Понятно, что лежать на такой скамейке нужно было довольно долго.

Однако время показало, что фиксация спины и плеч далеко не всегда помогает распрямиться. Мышцы шейного и верхнегрудного отделов позвоночника, мышцы плечевого пояса при этом сильно закрепощаются, а это лишает их естественной гибкости и подвижности.

Равновесие в движении. Сейчас специалисты все больше склоняются к тому, что для правильной осанки нужна не столько фиксация позвоночника в нужном положении, сколько сила и выносливость, уравновешенный тонус мышц, сгибающих и разгибающих спину. Это значит, что важно укреплять мышцы спины и шеи, которые поддерживают правильную осанку, а в занятиях использовать не только фиксированные позы, но и движения: например, из прогиба в наклон и обратно.

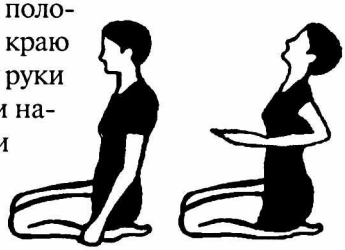
Позвоночник теперь уже не считают жестким: его можно сравнить с подвижным, гибким шлангом для душа или «гармошкой», которая в сжатом положении выдерживает большую нагрузку, а в растянутом – способна гнуться в любую сторону. Несмотря на характерные изгибы, позвоночник иногда сравнивают с прочной нитью: если ее потянуть за концы, она обязательно выпрямится, какой бы извилистой и согнутой ни была. Не зря говорят: «У здорового человека спина – как струна».

Правильная осанка связана и с раскрытием грудной клетки. По медицинской статистике максимальный объем грудной клетки у пожилых людей к 80-90 годам значительно уменьшается. В результате она раскрывается уже не так хорошо, как раньше. Это влияет и на осанку. Выход один – нужно тренировать не только спину, но и грудную клетку с легкими!

Упражнения йоги. В йоге для развития правильной осанки есть несколько эффективных поз с прогибом в спине, таких как *бхуджангасана* («кобра»), *шалабхасана* («кузнечик»), *дханурасана* («лук») и *матсиасана* («рыба»). Только заниматься надо регулярно и ежедневно, а еще лучше – несколько раз в день. К сожалению, это не всегда возможно, поскольку все перечисленные позы выполняются из положения лежа: нужен коврик и место для занятий. И для многих это становится непреодолимым препятствием.

Однако есть более простой вариант упражнений – прогибы в спине на вдохе, напоминающие «позу рыбы». Только

выполняют их, сидя в *ваджрасане* («алмазной позе»), которая сама по себе очень полезна. Если же она у вас пока не получается, огорчаться не стоит. Можно просто сесть на край стула. А со временем, отработав движения, вы сможете выполнять их даже стоя. И тогда, где бы вы ни были, вы всегда сможете с удовольствием распрямить спину.



Техника выполнения. Исходное положение – сидя на пятках (или на краю стула). Со вдохом разворачиваем руки ладонями вверх и отводим локти назад, хорошо раскрывая плечи и грудную клетку, как бы стараясь соединить локти за спиной. Одновременно поднимаем голову вверх и постепенно, по мере наполнения легких, распрямляем спину с небольшим прогибом назад, смотрим вверх.

Затем на выдохе медленно опускаем руки вниз и расслабляем спину, возвращаясь в исходное положение. Это движение нужно повторить от 3 до 10 раз, и так несколько раз в день. Особенно после длительного сидения в согнутом положении, за столом или за компьютером. Только тогда достигается нужный эффект. Со временем, когда упражнение будет получаться легко, попробуйте слегка задержать дыхание на вдохе, сохраняя прогиб в спине (горло остается открытым). А затем так же плавно выдохните. Небольшая задержка дыхания вместе с прогибом в спине усиливают оздоровительный эффект.

В этих движениях надо следить за тем, чтобы прогиб был именно в спине, а не в пояснице. Иначе нагрузка перемещается вниз, и тренировочный эффект уменьшается. Важно не только укрепить сами мышцы, но и развивать их согласованную, координированную работу, поскольку именно в ней возникает состояние равновесия – основа правильной осанки. И тогда эту осанку не нужно будет все время «держать». Ведь если мы что-то держим с напряжением, то в конце концов обязательно устанем. Поэтому наша цель – устойчивая, уравновешенная поза с прямой спиной, которая поддерживает сама себя, без всяких усилий. К этому нужно подойти постепенно.

Кроме самих движений помним о правильном настрое: бодрость, оптимизм, радость. Следует в течение всего дня сохранять позитивное отношение к жизни и хорошее настроение. Это очень помогает распрямить спину и избавиться от сутулости.

Спина и компьютер. В последнее время сутулость заметно помолодела. Молодежь все чаще предпочитает сидеть за компьютером, вместо того чтобы пойти поиграть в футбол или другие подвижные игры. Преподаватели вузов замечают: сутулится чуть ли не половина студентов. И если раньше это касалось только юношей, то теперь и среди девушек сутулость встречается не так уж редко. Школьные учителя тоже бьют тревогу: даже в начальных классах с каждым годом становится все больше сутулых детей. Что же делать? Обычно предлагают старый испытанный способ – ранец за спиной, вместо которого в наше время носят более современный и модный школьный рюкзак.

Поможет ли рюкзак за спиной? Но похоже, что в борьбе с «компьютерной» сутулостью испытанные веками ранец и рюкзак терпят поражение. И не потому, что школьники ими пренебрегают. Нет, они честно носят свой рюкзак и не снимают его даже в транспорте, несмотря на замечания пассажиров. В чем же дело? Очевидно, что для правильной осанки теперь уже недостаточно просто фиксировать спину и плечи в нужном положении. Кстати, мы замечаем это не только у школьников, но и у людей старшего возраста.

Какие же мышцы работают, когда мы носим рюкзак за спиной? Те, которые помогают нам согнуться, наклониться вперед. Только тогда мы удержим вес рюкзака. Вот и получается, что рюкзак хотя и распрямляет плечи, но мышцы укрепляет совсем не те. Нужно развивать другие мышцы, которые помогут нам распрямиться, а не согнуться. Как же это сделать?

Тренировка с грузом на шее. Чтобы распрямиться, нужно всего лишь перевесить рюкзак вперед. Так поступают туристы, когда им приходится нести второй рюкзак, а парашютисты надевают спереди запасной парашют. Именно тогда начинают работать мышцы, распрямляющие спину. Однако плечи при этом отходят вперед – это совсем не то, что нам нужно.

Поэтому поступим иначе: подвесим груз на шею – так, чтобы

он располагался спереди, перед грудью. (Шею сильно загружать не нужно: груз подвешивается на самое основание шеи, и тогда больше работает спина). Подойдет любая сумка «через плечо», которую можно подвесить на шею, или даже пакет, у которого ручки связаны веревкой. В сумку кладем груз – сначала небольшой, до 1 кг (например, пластиковую бутылку с водой). И с таким грузом нужно походить 5-10 минут. В это время, если груз не мешает, можно выполнять любые домашние дела.

Постепенно, по мере тренировки, можно использовать и более тяжелый груз – гантели, гири, металлические предметы. Время ношения груза можно также постепенно увеличить. В конце немного подвигаемся, расслабляя спину. Например, можно сделать несколько движений с прогибом-наклоном, о которых мы уже говорили.

Работа за компьютером. Если правильно пользоваться компьютером, он, без сомнения, способен стать нашим помощником – избавит от рутинной работы и поможет справиться с огромными потоками информации. Только вот большинство людей сидят за ним в согнутой, сгорбленной позе и тем самым нарабатывают и усиливают сутулость.

Чтобы при работе за компьютером не наклонять голову, нужно поднять монитор вверх. Можно, например, просто положить под монитор небольшую дощечку или стопку ненужных книг. Тогда и спина выпрямится. А еще йоги заметили, что привычка часто откидываться назад на спинку стула ведет к неправильному распределению нагрузки вдоль позвоночника. Поэтому важно не опираться спиной на спинку стула, а сидеть на краешке или использовать нижнюю опору – не выше уровня поясницы.

Помните, как приятно потянуться и распрямить спину? Особенно если приходится вести неподвижный образ жизни или часами сидеть на работе. Полезно также время от времени тренировать спину, подвешивая груз. Вскоре мышцы окрепнут, и выполнять упражнения будет намного легче. И вы заметите, что спина распрямилась, а настроение заметно улучшилось.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

Адрес эл. почты: vk-zoj@yandex.ru

ПРОДЕЛКИ ГОРМОНА РОСТА

В сказках, легендах, мифах древности присутствовали загадочные персонажи с явной патологией тела. Вспомните сюжеты, когда герой вдруг становился маленьким, как Нильс с дикими гусями, либо неожиданно увеличивался в размерах, как Алиса в Стране Чудес, а то и менял пропорции определенного органа, как Карлик-нос.

Сейчас это волшебство научно объяснимо. Все дело в гормонах – высокоактивных химических веществах, вырабатываемых органами внутренней и внешней секреции и координирующих практически всю жизнедеятельность организма. Осуществляя межорганные связи, гормоны контролируют практически все виды обмена веществ: водно-солевого, углеводного, белкового и жирового, оказывают влияние на генетический аппарат клетки, регулируют процессы размножения и роста. В переводе с греческого гормон означает «возбуждаю», «побуждаю». Иными словами, каждый отдельный вид гормонов побуждает организм к определенной реакции.

Главой эндокринологического центра в организме считается гипоталамус головного мозга, одновременно являющийся и нервным образованием, и эндокринной частью. Сюда стекается вся информация от органов чувств и внутренних органов. Здесь происходит анализ этой информации, отсюда направляются «приказы» органам.

Гипоталамус приказывает не напрямую, а через своего главного помощника – гипофиз, который расположен на основании мозга. В ответ на эти приказы гипофиз и начинает продуцировать гормоны. Под его началом – щитовидная и

поджелудочная железы, надпочечники, яичники, другие эндокринные органы, вырабатывающие около 10 важнейших гормонов. Здесь же синтезируется и соматотропин (СТГ) – тот самый, от которого зависит наш рост.

Наиболее частыми причинами сбоя информации могут быть опухоли головного мозга (чаще аденома гипофиза), а также черепно-мозговые травмы, кровоизлияния в гипофиз или гипоталамус, дегенеративные изменения клеток мозга при сахарном диабете, хронической алкогольной интоксикации, нейроинфекциях: менингитах, энцефалитах, сифилисе, туберкулезе головного мозга и т.д.

Ну а неправильно переданный приказ и его расшифровка ведут к эндокринным заболеваниям, в частности, наступают изменения в росте (правда, не так быстро, как в сказках), нарушения пропорций частей тела. Конечно, рост человека – величина непостоянная. Он прогрессивно увеличивается до 25 лет, сохраняется неизменным примерно до 60 лет, после чего уменьшается на 2-3 сантиметра к 70 годам. Показатели роста варьируются у разных людей. Однако для условного человека (такой термин принят Всемирной организацией здравоохранения) средний рост достигает 160 сантиметров у женщин и 170 – у мужчин. А вот цифры ниже 140 и выше 195 – это уже патология, связанная с нарушением гормона роста.

В детском и юношеском периоде болезнь носит название «гигантизм». Обычно гигантизм начинается в раннем возрасте, реже обнаруживается во время полового созревания. В качестве примера можно привести один из наиболее тщательно изученных случаев в медицине, получивший название «Альтонский гигант». Мальчик родился нормальным ребенком, но с годовалого возраста его развитие ускорилось. В 9 лет «малыш» достиг 185 см, в 22 года – 271 см. У него были необычайно длинные и большие конечности, расстояние между растянутыми в сторону руками превышало длину тела.

Известно, что гиганты редко живут дольше 35 лет. Продолжительность их жизни, как правило, обратно пропорциональна размерам тела. Однако ставить диагноз только на основании большого роста нельзя. Существует гигантизм

расового происхождения (например, у скандинавских народностей), когда средний рост населения достигает 190 сантиметров. И эти люди вполне здоровы.

Если же увеличение секреции СТГ начинается в зрелом возрасте у людей с уже законченным физическим развитием, тогда возникает заболевание, известное под названием «акромегалия» (от греческого akron – конечности, megas – большой). Английский врач Марк в своей монографии приводит симптомы этой болезни, которую он наблюдал на самом себе. Больные чувствуют неопределенные, тянущие боли в области скуловой кости и лба, которые в разгар болезни уже ничем не устраняются. Общие жалобы – на утомляемость, сонливость или бессонницу. Очень часто возникает чувство ползания мурашек по рукам и ногам, иногда – жгучие боли в конечностях. Могут появиться головокружение, расстройство зрения, светобоязнь, потеря обоняния, ухудшение слуха, шум в ушах.

Изменения внешнего вида наступают позднее. Постоянно требуются перчатки, обувь, головные уборы все большего размера. Близкие обнаруживают, что у больного грубеют черты лица. Все больные акромегалией похожи друг на друга и напоминают человекообразных обезьян. Голова, особенно ее окружность, значительно увеличивается, нос расширен, губы утолщены, лицо отечное, глаза «вылезают из орбит», язык не помещается во рту. В области затылка образуются кожные складки, шея короткая, толстая. Уши тоже могут быть очень большими, как лопухи. Между зубами выражены щели. Голос низкий. Руки выглядят, как лапы, в результате утолщения пальцы кажутся короткими, имеют характерный вид сосисок.

Но гормона роста может организму и не хватать. Тогда возникает гипофизарный нанизм (от греческого nanos – карлик). В жизни таких людей называют лилипутами. Карликовость возникает рано. Она может быть обусловлена наследственно, и тогда при рождении сразу же обнаруживаются малые размеры ребенка – рост 20-25 см при весе 500-1500 г. Такие дети рождаются в срок, все пропорции тела у них сохранены, и в дальнейшем их развитие протекает совершенно нормально, только формирование всех признаков проис-

ходит в уменьшенном виде. Во взрослом возрасте их рост не превышает 80-130 см. Здоровые карлики способны к деторождению, у них сохранены умственные способности.

Но бывают карлики больные. Это дети, которые рождаются с врожденной патологией гипофиза – опухолью или наследием токсоплазмоза (паразитарной болезни, разносчиками которой могут быть кошки). Кроме этих факторов немаловажное значение имеют недостаточность питания ребенка, гиповитаминоз (особенно нехватка витамина С), рахит, врожденные пороки других органов. Чаще такие новорожденные появляются на свет с нормальным весом, а начинают отставать в развитии и росте позже. Половые органы их остаются недоразвитыми. В умственном отношении они не всегда полноценны, даже во взрослом состоянии не лишены детских черт, склонны к подражанию.

Лечение опухоли гипофиза хирургическое – требуется операция. Для снижения секреции гормона роста используют также фармакологические препараты: парлодел (10-25 мг в сутки). С этой же целью гипофиз облучают рентгеновскими лучами. Иногда в гипофиз вживляют радиоактивное золото. При нехватке СТГ рекомендуется комплексная и общеукрепляющая терапия, включающая сбалансированное питание с нормальным содержанием белков животного происхождения, овощей, фруктов, витамины, препараты кальция и фосфора. Также производится лечение гормоном роста СТГ по 2-4 мг 3 раза в неделю внутримышечно. Лечение проводят до тех пор, пока рост больного не достигнет 150 и более сантиметров.

Гулливер и лилипуты, семь гномов, Дюймовочка, Мальчик-с-пальчик, дядя Степа... Пусть уж лучше эти персонажи останутся только в сказках, лишенных трагичности обыденной жизни...

Лариса СЛАВИНА.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Что надо сделать, чтобы узнать сразу все свои диагнозы?

– Попытаться прорваться без очереди к врачу в районной поликлинике.

ПРОКАЗА НЫНЕ ИЗЛЕЧИМА

Проказа (лепра) – острое хроническое инфекционное заболевание, которое сопровождается поражением кожи и нервной системы. Возбудителем болезни является кислотоустойчивая микобактерия лепры. Заболевание передается, как правило, контактным путем, однако заражение возможно и через дыхательные пути.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире имеется около 15 миллионов больных проказой, среди которых мужчин втрое больше, чем женщин. В основном болезнь распространена в странах третьего мира – Африке, Латинской Америке и Азии.

Проказа, по общему убеждению ученых-медиков, – одно из древнейших заболеваний человечества. О ней упоминается в индийских Ведах, древнекитайских медицинских трактатах, древнеегипетских папирусах, Ветхом Завете.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ БОЛЕЗНИ

Известны два основных типа проказы: лепроматозный, поражающий кожу, и туберкулоидный – с поражением главным образом нервов. Медицина выделяет также стертую и пограничную формы заболевания, считая их промежуточными, имеющими тенденцию развития в какой-либо из двух основных типов.

При проказе поражаются охлаждаемые воздухом ткани организма: кожа, слизистая оболочка верхних дыхательных путей и поверхностно расположенные нервы. Инфильтрация кожи и деструкция нервов могут приводить к выраженной деформации облика и уродству.

Из двух типов проказы *лепроматозный* протекает тяже-

лее. Микобактерии обильно размножаются в коже, вызывая образование узлов, называемых лепромами, а иногда и чешуйчатых бляшек. Постепенно кожа утолщается, образуются крупные складки, особенно на лице, которое приобретает сходство с львиной мордой.

При *туберкулоидной* проказе на коже появляются плоские чешуйчатые пятна красноватого или беловатого оттенка. В местах поражения происходит утолщение оболочек нервов, которое, прогрессируя, приводит к локальной потере чувствительности. Следствием повреждения крупных нервных стволов может быть разрушение костей и суставов, которое обычно ограничивается конечностями.

Больные с лепроматозным типом являются основным источником заражения и представляют значительную опасность для окружающих.

Туберкулоидный тип характеризуется высокой сопротивляемостью организма, легче поддается лечению. Поражается преимущественно кожа, где появляются бляшки или бугорки красного цвета различной формы и величины с четкими краями. После заживления высыпаний остаются белые пятна – депигментация или рубчики. При проказе туберкулоидного типа возможно и спонтанное излечение.

Клинические проявления заболевания возникают лишь у небольшой части инфицированных. К проказе клинически восприимчивы менее 27–30% людей, причем только у 2-3% из них возникают тяжелые формы. У большинства инфицировавшихся людей возбудители вскоре погибают или же заболевание протекает в легкой форме.

Недавно учеными было выдвинуто предположение, что восприимчивость к заражению проказой носит генетически обусловленный характер, так как чаще всего заболевают родственники уже больных людей.

Более восприимчивы к заражению дети, но даже в условиях 4-5-летнего семейного контакта с больными лепроматозной формой заболевает не более 10-12% детей. И все же иногда заражение возможно даже в условиях весьма кратковременного контакта. Установлено, что различные факторы, ослабляющие естественную сопротивляемость организма (недоста-

точное и неполноценное питание, физическое переутомление, хронические инфекции) способствуют заболеванию.

СИМПТОМЫ И ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Ранние клинические проявления проказы чрезвычайно многообразны: от изменения окраски кожного покрова до признаков периферической вегетативной недостаточности и рефлекторно-сосудистых расстройств.

Коварство проказы проявляется в том, что уже имеющиеся кожные проявления, даже массивные и длительно существующие, не создают у человека субъективного ощущения болезни, так как не болят, не чешутся, отсутствует температура.

Трудности в постановке правильного диагноза и, как следствие, позднее начало лечения приводят, как правило, к неизбежной инвалидизации больных, у которых развиваются невриты, параличи, тяжелые поражения слизистых оболочек носоглотки, глаз и внутренних органов.

Кожные поражения расположены на лице, тыльной стороне кистей, предплечьях, голенях и представлены ограниченными бугорками (лепромами), имеющими цвет от розового до синюшно-красного, гладкую и блестящую поверхность, иногда покрытую отрубевидными чешуйками. Лепромы полушаровидно возвышаются над поверхностью кожи и, тесно прилегая друг к другу, нередко образуют сплошные бугристые инфильтраты.

Одновременно с изменениями на коже часто наблюдается поражение слизистых оболочек носа, полости рта, гортани. Больные жалуются на сухость во рту, носу, сукровичное отделяемое, частые кровотечения, затрудненное дыхание, осиплость голоса.

Нарушение чувствительности протекает с ощущениями жжения, покалывания, а затем и резких болей при легких раздражениях, ходьбе. Одновременно с нарушением чувствительности развивается атрофическая контрактура пальцев – «птичья лапа», в ряде случаев появляется «петушиная» походка. Двусторонние параличи лицевого нерва и атрофия мимических мышц придают лицу характерный вид «плачущей маски». У части больных ослабляются и истощаются

мышцы лица и конечностей, пальцы рук и ног искривляются, укорачиваются, а иногда и разрушаются. На стопах появляются глубокие язвы.

Поражение глаз вызывает нарушение зрительной функции и даже полную слепоту. Из внутренних органов поражаются печень, селезенка, легкие, почки...

Больные, не ощущая тепла и холода, не чувствуя боли, нередко подвергаются тяжелым ожогам, травмам.

ЛЕЧЕНИЕ

На сегодняшний день, как утверждает медицина, проказу можно полностью вылечить. При ранней идентификации – за несколько месяцев. В других случаях – в срок до 8-10 лет. При этом около половины больных становятся инвалидами. При отсутствии лечения больные лепроматозной формой заболевания погибают через 5-10 лет.

Лечение проказы проводят комплексным, периодически повторяемым методом в специализированных учреждениях – лепрозориях.

Сочетаются специфические средства с общеукрепляющими и стимулирующими. К числу первых относятся основные противолепрозные препараты (диаминодифенолсульфон, авлосульфон, сульфетрон, солюсульфон, диуцифон, дапсон солюсульфон, диуцифон и другие производные сульфонового ряда, благодаря которым это заболевание перестало считаться смертельным), а также рифампицин, лампрен, протионид, этионид, клофазимин. Ко вторым – гамма-глобулин, пирогенал, метилурацил, витаминные препараты, иммуномодуляторы и др. Терапия с использованием препарата дапсон в комбинации с рифампицином и лампреном позволила широко применять амбулаторные методы лечения больных проказой.

Лечение проводят курсами продолжительностью до 6 месяцев, с интервалами 1 месяц. При легком ее течении больной может выздороветь в результате двухлетней терапии, но в тяжелых случаях для излечения может потребоваться не менее 8-10 лет.

Эффективность лечения оценивается по результатам бактериоскопического и гистологического исследования.

ПРОФИЛАКТИКА

Способов предупреждения проказы на сегодняшний день не существует. Однако, как показывает практика, необходимо всего лишь тщательное соблюдение всех правил личной гигиены.

Чистота и мыло – главные враги проказы, утверждают врачи. Важно оперативное выявление больного и его лечение. Изоляция лиц от носителя болезни в активной форме.

Лицам же, находящимся в постоянном контакте с больными, назначается предупреждающая химиотерапия сульфонами. К примеру, случаев заболеваний среди персонала медицинских учреждений, постоянно контактирующих с больными, за последние 40 лет в России не было.

К растительным средствам профилактики можно отнести любые, способствующие гигиене кожи, слизистых полости рта и носа. А в процессе лечения и после завершения каждого цикла лечения можно рекомендовать следующий отвар:

возьмите 30 г корня аира, 20 г дурнишника обыкновенного и 1 г травы дурмана обыкновенного. Смесь залейте 2 л крутого кипятка, прокипятите 30-40 секунд и дайте настояться в течение 3 часов. Процедите и принимайте по 20-25 капель 5-6 раз в день. Помните: следует строго соблюдать дозировку отвара, ибо растения дурнишника и дурмана обыкновенных ядовиты!

ЛЕПРОЗОРИИ

Уже с давних времен существовали особые поселения, где содержались больные проказой, – лепрозории.

Первый лепрозорий известен в Западной Европе с 570 года. Их число резко увеличилось в период крестовых походов. Только в Центральной Европе к 1250 году оно приблизилось к 19 тысячам.

Чаще всего такие поселения размещали на окраине города или за городской чертой, чтобы уменьшить контакты прокаженных с жителями. Большей частью средневековые лепрозории были не медицинскими учреждениями, а местом, где больные были предоставлены самим себе. Они не могли покидать этого места без специального разрешения. Для вы-

хода из лепрозория больные должны надевать выделяющие их одежды и оповещать о своем приближении звуками, чтобы здоровые могли уйти с дороги.

В связи с тем, что ныне проказа перестала быть неизлечимой болезнью, изменилось и отношение к больным. Ныне лепрозории во всех странах, где они есть, – исключительно лечебные учреждения.

На территории нашей страны в настоящее время имеется, по существу, три действующих лепрозория – в Ставропольском и Краснодарском краях, а также в Московской области.

В Сергиево-Посадском лепрозории, расположенном вдали от населенных пунктов, в 90 километрах от Москвы, лечат больных из 79 регионов и 3 автономных округов страны. Если несколько десятилетий назад сюда ежегодно поступало до десятка пациентов, то в последние годы на стационарное лечение добавляется не более 1-2. И всего их здесь около трех десятков.

Больные проживают в просторных палатах, больше похожих на комнаты образцового общежития, гуляют, копаются в огородах, пользуются общими с персоналом прачечной, кухней и столовой.

Здесь не только идет борьба с серьезной болезнью, но и нормальная жизнь, заключаются браки, в том числе с иностранными гражданами – пациентами учреждения были кубинец, таиландец, китаец. Излечившись и выписавшись, пары, образовавшиеся в лепрозории, рождали здоровых детей. Здесь есть супруги, справившие свою золотую свадьбу. И хотя они излечились от болезни, продолжают жить в лепрозории.

Раз в год пациентам полагается отпуск в 21 день, и они ездят не только в Сергиев-Посад, но и в Москву, в общем, куда хотят. А для посетителей есть гостиница.

Иными словами, проказа, став излечимой, позволила больным получить права и возможности здоровых людей и свою долю человеческого счастья.

К слову же, проказа не только отступает, но и стареет – всем пациентам лепрозория за 40. А за последние 35 лет заболеваемость в России сократилась более чем в 2,5 раза.

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КЛЕТКИ ЧЕЛОВЕКА ПОСТОЯННО ОБНОВЛЯЮТСЯ

Профессор Йонас Фризен – специалист по биологии стволовых клеток Каролинского института (Швеция), полагает, что средний возраст всех клеток в организме взрослого человека – от семи до десяти лет.

Почему же люди не чувствуют себя в соответствии с физическим возрастом своих клеток? Дело в том, что некоторые клетки не обновляются с рождения до смерти, и в это меньшинство входят почти все клетки коры головного мозга, содержащие молекулы ДНК.

Именно спор о том, производит ли кора новые клетки, заставил Фризена искать новый способ определения действительного возраста человеческих клеток.

Проверив методику разными способами, он и его коллеги сообщили о результатах первых исследований. Возраст клеток реберных мышц, взятых у людей, которым под сорок, оказался 15,1 года. Жизнь клеток эпителия, выстилающего кишечник, более трудна, и они «живут» всего пять дней. Однако клетки более глубоких слоев кишечника, по утверждению Фризена, способны нормально функционировать около шестнадцати лет.

Но самый острый диспут разгорелся вокруг мозговых клеток. Пока преобладает мнение, что мозг не создает новые нейроны после того, как его структура сформирована. Метод

Фризена даст возможность определить возраст всех отделов мозга и увидеть, появляются ли новые нейроны. Пока он проверил методику только на клетках коры. По его оценке, их возраст соответствует паспортному возрасту человека, и это свидетельствует о том, что в данном отделе коры новые нейроны после рождения не образуются, а если и образуются, то в незначительном количестве. Клетки мозжечка немного моложе клеток коры, и это укладывается в гипотезу о том, что развитие мозжечка продолжается и после рождения.

Хотя люди могут считать свой организм вполне устоявшейся структурой, его значительная часть постоянно находится в движении: старые клетки уходят, им на смену приходят новые.

ПЛАНЕТА В ОПАСНОСТИ

Сорок процентов смертей в мире вызваны загрязнением воздуха, воды и почвы. Эти экологические проблемы на фоне стремительного прироста населения приводят к увеличению числа заболеваний, утверждают ученые Корнелльского университета.

Профессор Дэвид Пайментел с группой аспирантов проанализировал около 120 печатных работ, посвященных влиянию демографических и экологических факторов на распространенность болезней. В своем отчете ученые утверждают, что нехватка ресурсов воды, земли и энергии, которая усугубляется, с одной стороны, растущим населением, с другой – загрязнением окружающей среды, приводит к росту числа заболеваний.

По данным Пайментела, 57 процентов населения земного шара, которое составляет 6,5 миллиарда человек, страдают от голода (в 1950 году голодали 20 процентов из 2,5 миллиарда). От голода ежегодно умирает шесть миллионов детей, кроме того, недоедание ослабляет организм и является косвенной причиной многих смертей от ОРЗ, малярии и других болезней. 80 процентов всех инфекционных заболеваний передается через воду, при этом нехватку чистой воды испытыва-

ют более миллиарда человек. Кроме того, загрязнение воды приводит к размножению малярийных комаров, из-за чего ежегодно умирает около двух миллионов человек.

Ядовитые выбросы в атмосферу убивают около трех миллионов человек в год. Среди основных причин смертей: рак, врожденные патологии, нарушения работы иммунной системы. Загрязнение почвы приводит к тому, что отравляющие вещества поглощаются человеком вместе с пищей и водой.

Профессор Пайментел призывает задуматься над ужасающей статистикой и как можно скорее выработать международную стратегию демографического и экологического регулирования.

СОКРАЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ СНА ВЕДЕТ К ОЖИРЕНИЮ

Одной из причин эпидемии ожирения, поразившей развитые страны, является тенденция к сокращению времени сна у детей и подростков, полагает ученый из Бристольского университета (Великобритания) доктор Шахад Тахери. Он утверждает, что значительный вклад в сокращение времени сна у детей вносит увлечение компьютерами, телевидением, мобильными телефонами и снижение физической активности в дневное время.

По мнению Тахери, сокращение времени сна ведет к неблагоприятным сдвигами в обмене веществ, ожирению и избыточному весу. Кроме того, у таких детей увеличивается риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

У детей, страдающих от недостатка сна в возрасте 2-3 лет, значительно чаще, чем в среднем по популяции, развивается ожирение уже к 7 годам. Это говорит о том, что сокращение времени сна приводит к изменению механизмов, контролирующих аппетит и расход энергии организмом, отмечает Тахери.

Слишком короткий сон становится также все более распространенным явлением среди подростков, которые особенно нуждаются в дополнительном времени отдыха и восстановления в связи с масштабными гормональными изменениями в организме.

От недосыпания страдают и взрослые люди. У тех, кто спит не более пяти часов в сутки, наблюдается 15-процентное увеличение уровня грелина – «гормона голода», вырабатываемого желудком, и такое же снижение уровня лептина, который вырабатывается клетками жировой ткани при недостатке энергии в органике.

По мнению Тахери, еще одним негативным последствием недостатка сна является постоянное чувство утомления, которое ведет к сокращению физической активности детей и подростков в дневное время. В свою очередь, физическая активность, как известно, является одним из важнейших факторов здорового сна, отмечает ученый.

Возможно, сон не является единственным средством борьбы с пандемией ожирения, – признает Шахад Тахери, – однако мы должны серьезно отнестись к его положительному воздействию, поскольку даже незначительные изменения энергетического баланса могут быть весьма полезными».

АКУСТИКА НАХОДИТ МЕЛАНОМУ

Меланома – злокачественное перерождение клеток кожи. От этого онкологического заболевания в мире ежегодно погибает до 300 тысяч человек, еще больше становятся инвалидами. Ученые давно знали, что основным путем распространения метастазов этой раковой опухоли служат сосуды кровеносной системы. При этом проникающие в кровь клетки меланомы оказались единственными клетками, содержащими светочувствительный пигмент – меланин. Именно физические свойства меланина и послужили поводом начать научный поиск методики, позволяющей находить злокачественные клетки.

Американские ученые из университета штата Миссури обнаружили, что под действием лазерного облучения клетки меланомы в крови больного производят специфические ультразвуковые колебания, которые можно уловить при помощи современной акустической аппаратуры. Это дало ученым возможность разработать свой принципиально новый метод обнаружения наличия злокачественных клеток.

По словам руководителя исследовательского проекта доктора Джона Виэйтора, обследование, на основании которого врачи смогут принимать решения о необходимости применения химиотерапии, занимает не более 30 минут.

Поскольку меланин содержится только в клетках кожи, метод акустического обнаружения пока нельзя использовать для обнаружения других разновидностей злокачественных новообразований. Однако ученые считают принципиально возможным внедрение в раковые опухоли своеобразных акустических маркеров, которые сумеют отличать раковые клетки от здоровых тканей организма.

ОЖИРЕНИЕ ПРИВОДИТ К СЛАБОУМИЮ

Давно известно, что ожирение плохо сказывается на артериальном давлении, отбирает годы жизни и дает нагрузку на сердце. Теперь ученые обнаружили, что набор веса также снижает интеллект. Французские ученые из Тулузского университета после многолетнего эксперимента с участием более двух тысяч взрослых утверждают, что установили связь между ожирением и снижением мыслительной функции человека.

В исследовании участвовали мужчины и женщины в возрасте от 32 до 62 лет, которые выполнили четыре теста, проверяющих умственные способности, а затем повторили их спустя пять лет.

Ученые установили, что люди с индексом массы тела (ИМТ) – мерой жира в организме – 20 или меньше могут вспомнить 56% прочитанного теста, а те, кто страдает ожирением (ИМТ не ниже 30), могут вспомнить лишь 44%.

Более упитанные испытуемые также продемонстрировали более низкий уровень мыслительных способностей во время повторного тестирования пять лет спустя. Их способность вспоминать упала до 37,5%, тогда как у людей с нормальным весом она осталась на прежнем уровне.

Профессор Максима Курно, возглавлявшая исследование, предположила, что гормоны, которые вырабатываются

жирами, могут оказывать вредное действие на мозговые клетки, приводя к ослаблению функции мозга.

«Исследование показывает, что ожирение затрагивает все без исключения органы человеческого тела, – заявил Дэвид Хаслэм, клинический директор Национального форума по ожирению. – Никто не захочет быть толстяком, особенно если ожирение приводит к слабоумию и заболеваниям сердца».

ЧЕСНОК ЗАЩИЩАЕТ ОТ ОПУХОЛЕЙ

В последнее время ученые-медики приходят к выводу, что в основе многих патологических процессов в организме, приводящих в конечном итоге к болезням и старению, лежит одно и то же явление – повреждение клеток свободными радикалами кислорода. В зависимости от того, какие структуры повреждены – наследственное вещество (ДНК) или наружная мембрана, – либо развивается онкологическое заболевание, либо нарушаются обменные процессы. По мере старения организма активность свободных радикалов возрастает и риск различных возрастных болезней увеличивается. Теперь, когда известна причина этих негативных изменений, многие научные медицинские центры разрабатывают антиоксиданты – вещества, которые могут противостоять действию свободных радикалов.

Ученые из университета города Лимбурга в Германии доказали, что доступный продукт, содержащий в большом количестве антиоксиданты, – обыкновенный чеснок. Он уменьшает в крови содержание жиров высокой плотности, которые формируют атеросклеротические бляшки, снижает кровяное давление, убивает бактерии, выводит из организма свинец. По последним научным данным, чеснок защищает не только от ишемической болезни, но и от образования опухолей.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств и Интерфакса).

МИХАЙЛО ЛОМОНОСОВ – О ПРИРАЩЕНИИ РОССИЙСКОГО НАРОДА

Демографическая ситуация в современной России оставляет желать много лучшего: пока что смертность в нашей стране превышает рождаемость, и, по прогнозам специалистов, через 25-30 лет число россиян может уменьшиться в два раза (правда, с 2007 года наметилась тенденция к повышению рождаемости). Курение, наркотики, злоупотребление алкоголем, туберкулез, СПИД, плохая экология, обнищание населения и другие неблагоприятные факторы способствуют высокой смертности россиян, особенно мужчин. И все это происходит на фоне увеличения бесплодных браков (до 15% супружеских пар имеют проблемы с рождением детей). Оказывается, аналогичные проблемы почти 250 лет назад волновали и великого русского ученого Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765 гг.). 1 ноября 1761 года он написал письмо «О размножении и сохранении Российского народа» приближенному императрицы Елизаветы Петровны, известному государственному деятелю и поборнику просвещения И.И. Шувалову.

Отправляя письмо Шувалову, Ломоносов, вероятно, надеялся, что его предложения при содействии всесильного вельможи претворятся в жизнь, ибо в ту пору даже такой великий русский ученый не мог во всеуслышанье заговорить о бедственном положении и бесправии народа.

В своем письме Ломоносов рассматривает причины убы-

ли населения и предлагает меры, принятие которых, по его подсчетам, могло бы обеспечить «приращение Российского народа» до полумиллиона человек в год. Он обращает внимание правительства на то, что народ лишен всякой медицинской помощи, особенно в сельской местности, где «простые безграмотные мужики и бабы лечат наугад... с вороженьем и шептаньем», чем только «в людях укрепляют суеверие» и «умножают болезнь». Ну чем не картинка сегодняшнего «здравоохранения» в российской глубинке?

Ломоносов не отвергает народную медицину, но делает оговорку: «Правда, – пишет он о таких знахарях, – много есть из них, кои действительно знают лечить некоторые болезни, а особливо внешние... однако все лучше учредить лечение по правилам, медицинскую науку составляющим». Отрадно отметить, что в наши дни интерес к народной медицине вновь возродился и многие ее методы и способы лечения проходят проверку в специализированных научных учреждениях.

Ученый-патриот требует, чтобы здравоохранение стало делом государственным, чтобы было «по всем городам довольное число докторов, лекарей и аптек». Для этого необходимо подготовить их из числа россиян и положить конец засилью иноземцев в медицине, ибо иностранцы умышленно не дают ходу русским специалистам в медицине. «Стыдно и досадно слышать, – пишет Ломоносов, – что ученики Российского народа, будучи по десять и больше лет в аптеках, почти никаких лекарств составлять не умеют». Ломоносов предлагает: «Медицинской Канцелярии подтвердить накрепко, чтобы как в аптеках, так и при лекарях было довольное число учеников Российских, коих бы они в определенное время своему искусству обучали и Сенату представляли». Ну, а что мы имеем на сегодняшний день? Да, врачей мы выпускаем в достаточном количестве, а вот фармспециалистов по-прежнему не хватает, в аптеках преобладают импортные лекарства, а на фармрынке – засилье иностранных фармфирм. Так что тревожные мысли, высказанные гениальным ученым почти 250 лет назад, не утратили своей остроты и по сей день.

В России, как известно, во все времена, в том числе и ныне, была высока детская смертность (по сравнению с высокоразвитыми странами). Ломоносов был первым, кто публично высказался о необходимости государственных мер для охраны жизни и здоровья матери и ребенка, предложил издать на русском языке особое наставление, собрав предварительно мнение «повивальных бабок» (акушерок), объединить это пособие с руководством по лечению детских болезней. Такую книгу он предложил не только распространить по всей стране, но и разослать по всем церквям, «чтобы священники и грамотные люди» могли использовать ее для просвещения грамотных. А кроме того, Ломоносов предложил «принудить властью» духовенство, чтобы оно крестило детей теплой водой во избежание простуды и случайной смерти младенцев. Ученый при этом негодует, что не только в деревнях, но и в городах нередко крестят новорожденных зимой в самой холодной воде, иногда даже со льдом. В наши дни, когда повсеместно начинают возрождаться многие церковные обряды, в том числе и крещение, эта обеспокоенность Ломоносова тоже не утратила своей остроты.

Неприятие вызывают у ученого и некоторые религиозные праздники: обжорство и разгул во время «широкой Масленицы», изнурительные посты и безудержное пасхальное веселье, когда повсюду «разбросаны разных мяс раздробленные части... когда текут пролитые напитки... лежат без памяти отягченные объядением и пьянством... недавние строгие постники».

Ломоносов справедливо полагает, что все эти обычаи «посягают на здоровие человеческое», что «круто переменное питание тела» разрушительно для здоровья (что, кстати, отмечают и современные специалисты по гигиене питания), а потому предлагает либо вовсе отменить посты, либо перенести их на другое время, для чего, возможно, даже созвать церковный собор. А почему бы над этим предложением не задуматься служителям культа и в наши дни?

В своем письме Ломоносов резко протестует также против неравных и насильственных браков, когда в деревнях «женят малых ребят для работниц» или приневоливают к за-

мужеству, ибо такие браки обычно несчастливы, приводят к семейным раздорам, побоям и неблагоприятно отражаются на детях. В то время брак в России по свободному выбору действительно был величайший редкостью. Поэтому Ломоносов делает упрек и духовенству: «Жениха бы и невесту не тогда только для виду спрашивали, когда они уже приведены в церковь к венчанию, но несколько прежде». Ученый хорошо понимает, что неравные браки не способствуют высокой рождаемости здорового потомства, мешают воспроизводству населения страны.

В современной России препятствия для свободного бракосочетания устранены. Казалось бы, отныне все браки должны заключаться исключительно по любви, быть прочными и способствовать деторождению. Но действительность опровергает радужные предположения: все еще велик процент разводов, особенно на первом году совместной жизни, немало и так называемых гражданских браков, нередки случаи и неравных браков...

Кстати, о неравных браках, участившихся в последнее время, хотелось бы поговорить чуть подробнее. Если муж старше своей жены всего лишь на несколько лет (до 5 лет) – это даже хорошо, по целому ряду причин такие семьи более стабильны. Но в наши дни немало случаев, когда супруг старше своей избранницы на десятки лет! Только за последние три года число браков, где один из супругов старше другого на 10 лет и более, увеличилось на 12,5%.

Ничего хорошего в этом нет: мало того, что такие неравные браки, как правило, бесплодные, они к тому же и быстро распадаются. Так что прав, тысячу раз прав был гениальный Ломоносов, когда выступал против неравных браков!

Письмо Ломоносова свыше 100 лет находилось под цензурным запретом – настолько смелыми и нелицеприятными для правителей того времени были его мысли. Многие из них не утратили своего значения и в наши дни, тем более что 2008 год объявлен в России «Годом семьи».

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

СОЛНЦЕ КУПАЕТСЯ В НЕБЕ

Вы ожидали, верно, что мартовский выпуск нашего Клуба будет посвящен женщинам и из творений лучшей половины человечества будет состоять. Вы не ошиблись в своих ожиданиях! Иначе и быть не могло. Такой возможности – вывести на журнальные страницы весенний хоровод созданных женщинами стихотворений – мы упустить не могли. Не только потому, что 8 Марта, как всем известно, отмечается Международный женский день. Но и потому еще, что читательницы наши, если судить по редакционной почте, поэзии более близки, нежели мужчины, и на поприще этом более успешны. Да и солнца больше в их письмах и стихах. Больше солнца – ближе весна...

БУКЕТ ИЗ ЗВЕЗД

Не первый раз посылаю а редакцию свои стихи, но... О себе: инвалид I группы детства, пенсионерка, блокадница, всеми своими корнями связанная с родным городом. В прошлом преподавала русский язык и литературу в школе. Теперь уже лет пять-шесть почти не передвигаюсь, поэтому мой мир – четыре стены комнаты, в которой я существую. Болячек тысячи, поэтому ваши издания – первые мои друзья и советчики. Радует, что вы находите возможность проявить интерес и к духовному миру человека, печатая стихи разных авторов. У меня прекрасные муж и сын, большой круг друзей. Я человек очень общительный и сильный. Чтобы выжить при всех сложностях своего физического существования, стала писать стихи. Творчество уводит от безнадежности, от со-

средоточенности на своих болячках, дает возможность полнокровного существования в этом мире, который так бывает жесток к тяжело больному человеку.

Нона Михайловна ИЛЬЕНКОВА.
Адрес: 195196 г. Санкт-Петербург, ул. Громова, д. 8, кв. 42.

Подарю я вам небо – синее,
А еще – горящее солнце!
Март пришел – и над всею Россиею
Заиграла весенняя звонница.

Вы прислушайтесь! Тише! Тише!
Снег играет капелью, подтаяв.
Сколько струнности капает с крыши –
Что за музыка! Ах, какая!

И она пусть подарком будет –
Вот билет на концерт весенний,
Хоть на миг отодвинет будни,
Приведя вашу душу в смятение.

Я в быту человек незаметный –
Мой букет – в нем краса неземная:
Он из звезд, что над всею планетой
Порассыпала ночь колдовская.

Так их много, мартовских, чистых
И по-своему нежных до дрожи!
Я их всех соберу, лучистых,
И охапкой к ногам вашим брошу!

МЕЧТЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Я ограничена в движенье,
Весь мир теперь – моя квартира:
Я в день вступаю, как в сраженье –

Зовут иные ориентиры!

Уводит мысль искать дороги,
А сердце рвется к добрым людям.
Вся жизнь моя – там, за порогом, –
В роскошной суматохе буден.

Как я на выдумки богата!
Ночами диск луны так светел –
И верю, осмелев, когда-то
Я искупаюсь в лунном свете!

В мечтах, минуя непогоду,
Беды и так полна корзина,
Я запросто уйду в природу
Из затхлого тупого мира.

Пройдя нехоженой тропою,
На большаке проголосую
Осеребренная росою –
Попробуй, не заметь такую!

Фантазия легко заводит,
Мне много радости даруя.
Вся в алом бархате восхода,
Друзьям в окошко постучу я.

– Эй, просыпайтесь, лежебоки,
Проспать готовы все на свете,
День будет нынче яснооки́й,
Без ветра, солнечен и светел.

Я двери настежь раскрываю,
Ловлю с восторгом света волны
И даже возраст забываю,
Вступая в этот мир огромный.

МАМА, ДОРОГАЯ МОЯ МАМА

На протяжении многих лет я выписываю ваш журнал, который приносит радость, дарит возможность общения со многими людьми. Я не пассивный читатель – активный. Всячески пропагандирую здоровый образ жизни. По моему совету многие знакомые выписывают ваш журнал, благодарят при встречах. При моем содействии и библиотеки Элисты стали выписывать «Предупреждение», и, как говорят библиотекари, журнал пользуется спросом. Это радует: читателей «Предупреждения», а значит, и поборников здоровья в нашем городе становится все больше.

Как и многие читатели журнала, люблю рубрику «Клуб литераторов». Может, поместите и мои стихи? Дарю их всем нашим дорогим, любимым, искренне любящим мамам. Великий немецкий поэт Гёте когда-то сказал: «Перед людьми большого ума я склоняю голову, но перед людьми большого сердца я преклоняю колени».

Влада Сергеевна ДОЛАНОВА-СОЛНЦЕВА.
Адрес: 358014 Калмыкия, г. Элиста, а/я 70.

Мама, дорогая моя мама.
Ты единственная и неповторимая.
Ты прекрасная и лучистая.
Мама, дорогая моя мама.
Ты мудрая и самая любимая.
Ты славная и самая трудолюбивая,
Мама, дорогая моя мама.
Ты трудолюбивая и самая жизнерадостная.
Ты скромная и самая справедливая,
Мама, дорогая моя мама.
Ты сияешь любовью и нежностью,
Добротой и светом,
Мама, святая моя мама.
Мама, я люблю тебя очень сильно.
Ты не будешь мною позабыта,

Где бы я ни была, пока я жива,
В сердце своем твой образ
Храню и лелею...
Мама, дорогая моя мама.
Я очень тебя люблю!
Услышь меня, моя милая,
Родная, любимая,
Единственная и неповторимая,
Дорогая Мама.

ГОРНЫЙ ПЕЙЗАЖ

Полностью согласна с теми читателями вестника «ЗОЖ» и журнала «Предупреждение», которые пишут, что надо как можно больше времени проводить на природе, сочетать приятное с полезным, имея в виду работу на даче, в саду, на огороде, походы в лес. Я очень люблю лес. Часто ходим в лес всей семьей. Когда движемся к нему по дороге пешком или на велосипедах, любуемся цветным ковром лугов, от которых, кажется, пахнет медом. На душе наступает такое спокойствие, что забываешь про все невзгоды, про все болячки.

Любим мы не только лес, луга, но и реку. Через наш город протекает бурная горная река Терек. Купаться в ней очень опасно, да и холодно, а вот ополоснуть лицо, руки, ноги очень приятно. Получаешь такой заряд бодрости, что на всю неделю хватает.

Терек воспет в стихах великих русских поэтов – Александра Сергеевича Пушкина и Михаила Юрьевича Лермонтова. «Терек воет, дик и злобен, меж утесистых громад, буре плач его подобен, слезы брызгами летят...» Я ваша давняя подписчица. Буду очень благодарна, если редакция напечатает мое письмо со стихами.

Надежда Павловна ГОЛОВКО.
Адрес: 362020 Северная Осетия-Алания,
г. Владикавказ, ул. Левченко, д.30.

Мороз – рукодел веселый
Узорами окна вышил.
В бурки укутал села,
В белых папахах крыши.
Солнце моржом купается,
Ныряя в небесную синь.
Солнце мне улыбается,
Словно первенец-сын.

СОН И ЯВЬ

Чем дальше, тем больше люблю вестник «ЗОЖ» и журнал «Предупреждение», его творческий клуб. Не раз посылала вам стихи, но понимаю, что не часто возможно их применить. Все же хотелось бы, чтоб напечатали эти – о пользе заочной дружбы и переписки. Уверена, что выразила мнение многих читателей. Считала бы за честь быть напечатанной. С марта прошлого года я стала членом Межрегионального союза писателей Украины (МСПУ). Это тоже для меня большая радость в конце жизни – идет 85-й год!

Татьяна Ивановна СТЕПАНЮК.
Адрес: 61002 Украина, г. Харьков,
ул. Пушкинская, д. 49 а, кв. 32.

1. СОН

Кто-то тонет! А я – на другом берегу
И ничем помочь на могу.
А что толку истошно кричать?
Бесполезно советы давать:
«Ты руками маши!
И ногами болтай!
И поглубже дыши!
И воды не глотай!
Да и голову выше держи!!!»
Мне бы броситься в воду –
Потащить его к броду!
И от собственных криков проснулась.
И не сразу в реальность вернулась...

2. ЯВЬ

Так и письма: летят они вдаль,
А развеют ли чью-то печаль?
И сумеет ли СЛОВО помочь
Одолеть беспросветную ночь?
Но ведь маленький этот листок –
Тоже свежего ветра глоток.
И сама я бессонною ночью не раз
Не могла оторвать от них глаз.
И казалось, что не одинокая я –
Понимают меня друзья.
Наступает рассвет...
Снова день засияет.
А слова на листке
Сердцу сил прибавляют.

ВЕЧЕР

Людмила Сергеевна МОТОРИНА много лет была воспитателем в детском саду, сейчас – медицинская сестра-стоматолог в поликлинике. «Очень люблю детишек и свою работу, люблю музыку, поэзию, театр, общение с единомышленниками – друзьями и природой», – пишет нам Людмила Сергеевна. И еще сообщает, что в Новоуральске много клубов по интересам, но они с супругом Виктором отдают предпочтение двум: клубу здорового образа жизни и трезвости под названием «Оптимист» и творческому объединению «Созвучие». Стихи Людмила Сергеевна пишет и для взрослых, и для детей.

Адрес: 624134 Свердловская обл, г. Новоуральск, Театральный проезд, д. 14, кв. 3.

Вечер тихий, ласковый,
Чудный, словно сказка,
Быстро наступил.
Темно-синей дымкою,
Словно пелеринкою
Городок укрыл.

Звезды синеокие,
Как мечты далекие,
В небесах зажглись.
Темнота тенистая
Кошкою пушистою
Села на карниз.
Ясный месяц тонкою
Золотой подковкою
Возле звезд взошел.
Тополя раздетые
Тихо шепчут ветками:
«Вот и день прошел...»

ВЕТЕРОК

Ветер, ветер-ветерок,
Принеси нам лето!
Мы дадим тебе флажок
Красненький за это.

Будешь весело играть
Ты флажком тем алым.
Ребятишек забавлять -
И больших, и малых.

ДЕНЬ БЕЗ ВРАНЬЯ

Турецкий писатель и журналист Орхан Сейфи ОРХОН (1890 – 1972 гг.) получил юридическое образование и у себя на родине был известен еще и как политик: дважды избирался в депутаты меджлиса. На литературном поприще выступал практически во всех жанрах. Автор нескольких поэтических сборников, популярного в стране романа «Человек-дитя» и множества сатирических и юмористических рассказов. Предлагаем вашему вниманию один из них.

Сермет-бей и Нахиде-ханым жили очень дружно, но между ними был один пункт разногласий: ложь!

Нахиде-ханым, как и многие женщины, любила все слегка преувеличить и приукрасить. Попросту говоря, она была немного лгуньей, но совершенно безвредной лгуньей! А муж ее был человеком сухого склада ума. Ни в чем он не допускал ни следа фантазии, удовлетворяясь объяснением фактов такими, какими они были в действительности. Обычно супруги не ссорились из-за этого, но изредка Сермет-бей упрекал жену:

– Нахиде, умоляю тебя, не ври... Ты же знаешь, как я ненавижу ложь!

Тогда Нахиде-ханым начинала защищаться и, придумывая разные небылицы, старалась доказать, что она не лжет. И тут Сермет-бей не на шутку разъярялся:

– Вот ты опять врешь... Даже в том, как ты себя защищаешь, – ложь!

– Какая же тут ложь? – спрашивала Нахиде-ханым.

– Милая моя, разве ты не рассказала мне историю о пропавшем кольце и разве в ней не было удивительно романтических эпизодов?

Нахиде-ханым объяснила ему самым искренним тоном:

– Клянусь тебе, что все так и было в действительности. Но возможно, что, рассказывая, я кое-что прибавила и слегка приукрасила. Но разве можно рассказывать о происшествии иначе?

– Можно!

– Нет!

– Можно!

Вот так начинавшийся спор обнаруживал единственный пункт разногласий, существовавший между супругами.

Однажды во время такого спора Нахиде предложила мужу следующее:

– Я обещаю тебе, что с этого момента не буду лгать ни на крупицу, но с одним условием.

– С каким же?

– Ты сам согласен в течение одного дня не лгать ни под каким видом?

– Конечно, согласен!

– Не лгать даже в силу необходимости, даже из вежливости!

– Хорошо.

– Не скрывать того, что знаешь, не менять тему разговора, не избегать ответа!

– Ладно.

– И не только по отношению ко мне, но и к другим.

– Договорились!

– Прекрасно, я тоже не буду лгать ни под каким видом. Но только позволь мне самой назначить этот день. Один день на этой неделе. Я скажу тебе когда.

Сермет-бей беспечно согласился на предложение жены, не думая о возможных последствиях. Дня через два он даже забыл об этом разговоре.

Между тем один из ближайших друзей Сермет-бея, Нерми, пригласил его в ближайшую среду к себе на ужин.

Этот молодой человек, занимающийся табачной торговлей, влюбился в свою машинистку Шюкюфе, и вскоре девушка стала его возлюбленной. Нерми в пылу первого увле-

чения хотел было жениться на Шюкюфе, но потом решил, что она ему не пара, и одумался. Это стало причиной ссоры между ними, но через некоторое время девушка решила примириться со своим возлюбленным. В среду вечером и предполагалось отпраздновать примирение. Нерми пригласил к ужину Сермета, который был посвящен в историю их отношений.

– Ради бога, приходи, – сказал он. – Шюкюфе хочет, чтобы ты был непременно. Возможно, она придет не одна.

– Кто же будет еще? – спросил Сермет-бей.

– У нее есть очень красивая подруга, удивительно красивая... Если ее удастся уговорить, то она будет.

Иногда по вечерам Сермет, когда этого требовала работа, задерживался в своем учреждении. Жена давно к этому привыкла, поэтому ему не приходилось объяснять свои поздние возвращения. Он только предупреждал ее заранее: «В такой-то день я немного задержусь». Она считала это вполне естественным и в этот вечер не ждала его ужинать.

Вот и теперь он заранее предупредил жену о намеченной среде:

– В эту среду у меня, возможно, будут дела, я, вероятно, немного задержусь.

В среду утром, когда Сермет, выпив чаю, оделся, взял трость и шляпу, Нахиде стала в дверях и сказала:

– Сегодня ты выполнишь свое обещание!

Сермет, не сразу вспомнив, спросил:

– Какое обещание?

– Обещание не врать!

Слегка растерявшись, он ответил:

– Хорошо, выполню.

– Вечером ты задержишься? – спросила жена.

– Да.

– Потому что у тебя дела на работе?

Сермет-бей запнулся:

– Нет, меня пригласил к себе Нерми.

– Вы будете вдвоем?

– Нет, еще будет Шюкюфе.

Сермет попытался улизнуть в дверь.

– Не торопись, я еще не все спросила, – остановила его жена, – еще один вопрос... Сегодня вечером, кроме Шюкюфе, там не будет никакой другой женщины?

– Пусти, ради бога, я опоздаю на работу! — взмолился Сермет-бей.

– Ты и вправду беспокоишься, потому что боишься опоздать на работу?

Сермет понуро опустил голову:

– Нет, меня смущают твои вопросы.

– Ну так как же, там кто-нибудь будет, кроме Шюкюфе?

– Не знаю, возможно, будет.

– Для кого же это?

– Не знаю, возможно, для меня... Но я клянусь тебе...

– Не клянись, я знаю, что у тебя есть совесть, и верю тебе.

– Откуда я знаю, что ты теперь думаешь обо мне? И какое впечатление произвело на тебя все это?..

Жена резко прервала его:

– Довольно, хватит... Можешь идти!

Сермет был растерян и обессилен, как человек, спасшийся от пыток святой инквизиции. Выйдя на улицу, он остановился, не зная, что делать. Пройдя немного пешком, он решил, наконец, сесть в трамвай. На остановке кто-то взял его под руку.

– Как поживаешь, дорогой Сермет?

Это был его старый приятель.

– Неважно!

– Не заболел ли ты, не дай бог?

– Нет!

– Что же случилось, скажи? Что-нибудь неладно в семье?

– Да, но прошу тебя, не спрашивай больше ни о чем, пусти, я поеду... Прощай!

Приятель посмотрел ему вслед и подумал про себя: «До чего же он стал невежлив!»

Выходя из трамвая, Сермет столкнулся со своим дядей. Старик ласково встретил племянника:

– Сермет, дитя мое, дай погляжу на тебя. Почему ты к нам не приходишь?

Сермет скривился:

– Не знаю... Не прихожу, и все!

– Что-нибудь мешает тебе, дорогой?

– Нет.

Старик растерялся:

– Нет? А разве тебе не хотелось повидать своего дядю?

Сермет поднял брови:

– Не хотелось.

Рассердившись, старик закричал:

– Невежа, как тебе не стыдно говорить мне такие слова!

Дрожа от гнева и стуча тростью, он пошел прочь. Сермет догнал его:

– Дядя, не сердись, я поклялся говорить сегодня правду, поэтому и ответил тебе так.

Старик с негодованием обернулся:

– Ну и невежа, еще говорит, что он сказал мне правду! И на порог моего дома не показывайся! И на похоронах моих не хочу тебя видеть!

Сермет, вконец измученный, вошел в свое учреждение. Не успел он прийти в себя, как зазвонил телефон:

– Алло, Сермет-бей, это я, Наджи... У меня к вам просьба...

– Да, я слушаю.

– Не найдется ли у вас пятидесяти лир?

– Найдется.

– Эти деньги вам в ближайшие два-три дня не понадобятся?

– Нет.

– Спасибо... Так вы дадите мне пятьдесят лир взаймы? Я верну их вам через три дня.

– Могу дать... Но не дам!

Сытый голос:

– Почему?

– Я не уверен, что вы их вернете.

Сытый голос яростно и оскорбленно заявил:

– Мон шер, вы можете не давать взаймы, но кто дал вам право оскорблять меня?

– Простите, я договорился сегодня не лгать...

Трах!.. Телефон дал отбой. Через несколько минут вошел секретарь.

– Бей-эфенди, пришел поставщик, отослать его? – сказал он.

– Что? Что?

– Я скажу, что вы уехали в Анкару, – продолжал секретарь.

– Ах, сегодня нельзя врать! – удрученно сказал Сермет.

– Тогда нужно платить, а мы на сегодня денег не приготовили.

– Скажи, что нам нечем платить.

– Помилуйте, бей-эфенди, что вы говорите! – изумился секретарь. – Мы потеряем доверие! Это произведет плохое впечатление на бирже.

– Что делать, сегодня мы не можем лгать!

«Что он, с ума сошел?» – подумал секретарь, выходя, а Сермет крикнул ему вслед:

– Я сегодня плохо себя чувствую... Я должен отдохнуть. Если кто придет, скажи, что меня нет... Постой, нельзя говорить, что меня нет, выйдет, что я соврал... Скажи, не принимает. Да, но не всем можно так ответить... Что делать? Вот наказанье!

Он бросил на пол бумаги, схватил шляпу и выбежал из кабинета.

Вечером, сидя у ног жены, Сермет говорил:

– Прости меня, я виноват. Я не буду больше возражать, ври сколько хочешь!

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Муж, вернувшись домой с работы, разгневанно кричит на жену:

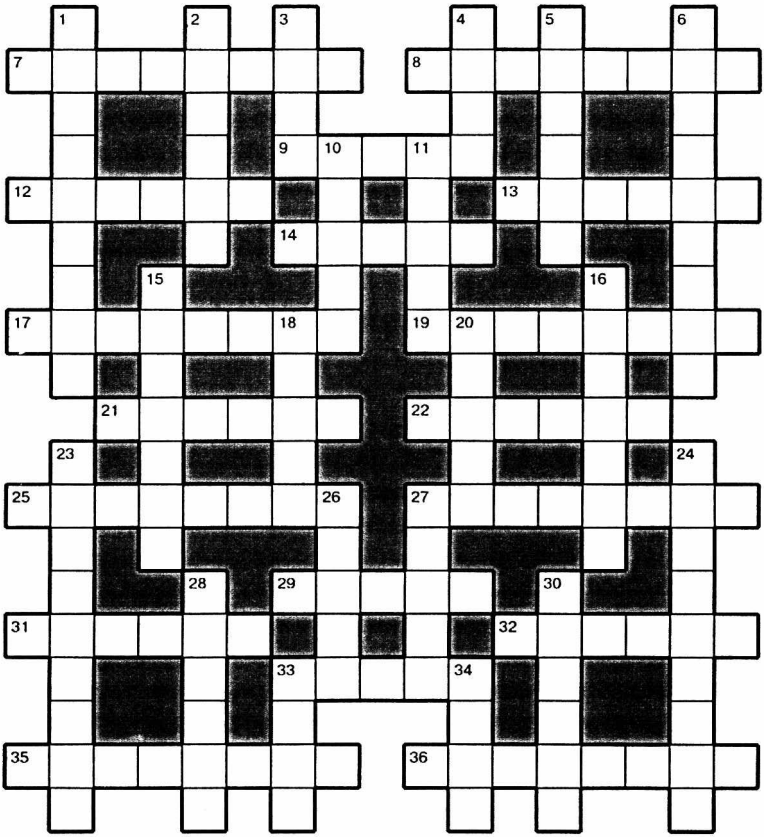
– Обед, как всегда, не готов! Мне это надоело! Я отправляюсь в ресторан!

– Подожди пять минут, – просит жена.

– Ну что ты сумеешь приготовить за пять минут?

– Ничего. Я просто оденусь и пойду с тобой.

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
КРОТЁНОК
Домино
РЕБУС
«ФИРМЕННЫЙ»
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. «Сорочка», в которую одето сердце. **8.** Снотворный напарник анальгина. **9.** «Стальные» кубики в области живота. **12.** Обоюдоострый ножичек хирурга. **13.** Половое влечение по Зигмунду Фрейду. **14.** «Рейд» дежурного врача по палатам. **17.** Болезнь, поразившая общество, вопреки сухому закону. **19.** Гормон щитовидной железы, недостаток которого ведет к кретинизму. **21.** «Эсперанто», на котором переписываются врачи и фармацевты. **22.** «Броня» на пятках. **25.** Потенциальный клиент спецдиспансера, чья жизнь измеряется в дозах. **27.** Регулярные визиты медсестры в дом к новорожденному. **29.** Инкубатор в родильном доме. **31.** Определенный период в истории болезни. **32.** Воспаление молочной железы. **33.** Лакомство для диабетиков в экстренных случаях. **35.** Газ в подушке для «голодающих» пациентов. **36.** «Карцер» для разносчиков инфекции.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Одна из тридцати трех бед, преследующих завсегдатая травмпункта. **2.** «Опекун» для дамы, собирающейся разрешиться от бремени. **3.** Поражение гортани при дифтерии. **4.** «Панцирь» на сломанной руке. **5.** Пропитанная никотином «губка» в организме табакокурильщика. **6.** Способ борьбы с ожирением в разгрузочные дни. **10.** Одна из дужек в костном каркасе человека. **11.** Метод достижения гармонии по принципу: в здоровом теле – здоровый дух. **15.** Некроз миокарда вследствие недостатка кровоснабжения. **16.** Боковое искривление позвоночника. **18.** Лечебная процедура для тех, кто любит поваляться в грязи. **20.** Замучившая напасть, посылаемая то на Федота, то на Якова. **23.** Учреждение для поправки подорванного на производстве здоровья. **24.** Сердечных дел мастер в белом халате. **26.** Статус анатомии в системе общечеловеческих знаний. **27.** Поставщица лекарственных препаратов для апитерапии. **28.** Врачующая душу «дрема» под немигающим взглядом психотерапевта. **30.** Симптом, общий для бронхита, гриппа, ларингита, пневмонии, легочного туберкулеза. **33.** Пронумерованное «меню» для каждого пациента в стационаре. **34.** Самая распространенная жалоба больного аппендицитом.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 2 (56)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Микстура. 8. Гомеопат. 9. Почка. 12. Наркоз. 13. Декокт. 14. Хорда. 17. Целитель. 19. Карантин. 21. Железа. 22. Психоз. 25. Тинктура. 27. Анатомия. 29. Кость. 31. Сканер. 32. Клапан. 33. Страх. 35. Контузия. 36. Фармация.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Диспансер. 2. Отофон. 3. Хрип. 4. Кома. 5. Герпес. 6. Радикулит. 10. Особь. 11. Кадык. 15. Пипетка. 16. Онколог. 18. Лазер. 20. Аксон. 23. Гинеколог. 24. Миокардит. 26. Аборт. 27. Астма. 28. Кетгут. 30. Плазма. 33. Свищ. 34. Храп.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

С января 2008 года журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в первом полугодии читатели получат шесть номеров – в два раза больше, чем получали за такое же время в предыдущие годы. Если вы не успели подписаться на журнал с января, поспешите на почту и оформите подписку на оставшиеся месяцы первого полугодия 2008 года.

Напоминаем, что подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет 14 апреля 2008 года)

Топинамбур – пища будущего

Почки требуют заботы

Анатомия болезни: аллергия